



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Organização, Gestão e Inovação - Um Percurso pelo Casa Pia Atlético Clube

Relatório de estágio em Futebol realizado nos Seniores do Casa Pia Atlético Clube
no Campeonato Portugal Prio na época desportiva 2015/2016

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Professor Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Júri:

Presidente

Professor Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Vogais

Professor Óscar Miguel Farias Fialho Tojo

Professor Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Zeca Ribeiro Pestana

2017

Relatório de Estágio em Futebol
apresentado a Faculdade de Motricidade
Humana, como requisito para obtenção
do grau de Mestre em Treino Desportivo,
sob a orientação do Professor Silveira
Ramos.

Agradecimentos

A minha mãe e meus irmãos pelo apoio incondicional, paciência e compreensão ao longo da minha existência. Agradeço-vos igualmente por todos valores que me foram transmitidos. A verdade que sem vocês eu não estaria aqui... Obrigado Família. AMO-VOS!

Ao meu Pai que não se encontra entre nós, mas recordo-me de ti todos os dias. Estarás eternamente no meu coração. És o meu ídolo e o meu herói. Obrigado por tudo Pai. Obrigado pelos teus ensinamentos e conselhos. AMO-TE!

A toda estrutura do Casa Pia Atlético Clube pela oportunidade de integrar uma equipa sénior, particularmente ao coordenador desportivo Carlos Pires pela disponibilidade, pela partilha de conhecimentos e experiências e pelo apoio em todos os momentos. No entanto, igualmente deixo um agradeco especial às equipas técnicas do mister Tuck Gonçalves e do mister Filipe Coelho pela oportunidade, pela exigência, pela autonomia, pela partilha e fundamentalmente pela confiança.

Aos meus colegas e professores de faculdade que tive o privilégio de cruzar-me e especialmente que partilharam comigo as suas experiências, conhecimentos e sonhos que me ajudaram de uma forma indireta a seguir o meu caminho, o meu obrigado. Destaco essencialmente os meus “compinchas” da Madeira, deixo um agradecimento especial, ao André Gaspar, ao Pedro Graça e ao Sandro Canha pelo vosso companheirismo e amizade nesta luta conjunta.

Ao David Bruno pela sua amizade e por todo apoio nesta etapa e assim como, pela partilha de conhecimentos e experiências.

Ao Professor Francisco Silveira Ramos pela orientação nesta etapa, pela partilha de conhecimento e por me guiar neste percurso com lógica e coerência.

Um agradecimento de coração a Aninha por todos os conselhos, pela amizade, pelo carinho, pelo companheirismo e essencialmente pela pessoa que me tornaste hoje, ficarás sempre no meu coração. Obrigado ursinha por nunca deixares a palavra desistir passar pela minha cabeça. AMO-TE!

Obrigado a todos com que tive a oportunidade de conviver e que não se encontram presentes diretamente neste agradecimento.

A conclusão desta aventura significa apenas um pequeno passo no meu longo percurso, pois o meu principal objetivo e sonho de ser treinador profissional somente inicia agora. E esse sonho de mim ninguém tira!

“Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um castelo...” Fernando Pessoa

Muito Obrigado!

Resumo

O futebol é uma das modalidades mais complexas e exigentes do desporto, e como tal, a possibilidade de obter os melhores resultados vai depender de diversos fatores. No entanto, a missão do treinador situa-se em preparar os jogadores para a imprevisibilidade da competição e não basta treinar muito, cada vez é mais essencial treinar melhor.

Este relatório descreve as competências profissionais em futebol, adquiridas na equipa sénior do Casa Pia Atlético Clube na época desportiva 2015/2016 com o objetivo de obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, na Faculdade Motricidade Humana. Este apresenta a conceção, a condução e a avaliação do processo de treino e competição de uma equipa de Futebol, com particular ênfase na apresentação do modelo de jogo e do modelo de análise de jogo.

O relatório inicia-se com uma revisão da literatura que serve de suporte à prática de estágio, passando posteriormente a relatar 3 áreas distintas.

Na área 1 (Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição), o principal foco foi descrever o planeamento, a condução e a avaliação do processo de treino e de competição de uma equipa de futebol, durante a época desportiva 2015/2016. Destacando-se o contexto inserido, a formulação dos objetivos, a sistematização dos exercícios de treino, assim como a avaliação do processo de treino e competitivo, com base no modelo de jogo.

Na área 2 (Projeto de Inovação), apresenta-se uma bateria de exercícios para a prevenção de lesões implementada no clube durante a época desportiva.

Na área 3 (Relação com a comunidade), foi desenvolvido uma ação de formação para a comunidade, sobre um tema relacionado com as bases para a construção de uma equipa de futebol, designado por “Da Formação para o Futebol Profissional”.

Palavras-Chaves: Futebol; Treinador; Imprevisibilidade; Casa Pia Atlético Clube; Análise de Jogo, Modelo de Jogo; Prevenção de Lesões.

Abstract

Football is one of the most complex and demanding sport and the success rate will depends of many variables. It's coach's mission to prepare his players for the imprevisibility of the competition, and for that it is importante not only to train hard, but essentially train better.

This essay describes the professional skills in football obtained while working with Casa Pia Atlético Clube's first team, in the 2015/2016 season, having as the main goal the obtention of a Masters degree on Sports Training, in Faculdade Motricidade Humana. This essay presents the conception, conduction and evaluation of the training and competition processes of a football team, with special focus on match strategy and match strategy analisys.

The report starts with a literature review which will support the practical procedures of the internship, going then through three different areas.

In Area 1 (Organization and management of the training process and competition), the main focus was to describe the plannification, conduction and evaluation of the training and competition process of a football team, during the 2015/2016 season. Also in Area 1 we can see the highlights of the context, defining goals, building training exercises, so as doing an evaluation of the training and competition process, based on the team's game model.

In Area 2 (Inovation Project), its presented an exercise battery for Injury Prevention that was implemented on the club on the same season.

In Area 3 (Community), it was developed a formation for the community, about the basis for the construction of a soccer team, designed as "Da formação para o futebol profissional".

Keywords: Football; Coach; Imprevisibillity; Casa Pia Atlético Clube; Game Analysis; Game Model; Injury Prevention.

Índice

Agradecimentos	2
Resumo.....	3
Abstract	4
Simbologia e Abreviaturas	11
1. Introdução	12
1.1. Enquadramento Conceptual ao Estágio.....	12
1.2. Caraterização do contexto de Estágio.....	13
1.2.1. Caraterização geral do Casa Pia Atlético Clube	13
1.2.2. Caraterização geral das condições de trabalho	14
1.2.3. Papel do Estagiário na Equipa Técnica	14
1.3. Finalidade e Objetivos do Relatório de Estágio.....	16
1.4. Estrutura do Relatório de Estágio	16
2. Revisão da Literatura.....	17
2.1. Caracterização do Futebol.....	17
2.2. A Complexidade do Futebol	18
2.3. Uma Equipa de Futebol como um Sistema Complexo	18
2.4. O Papel do Treinador	20
2.4.1. As Dimensões de Intervenção	21
2.4.2. Construção de uma Equipa	22
2.5. Modelo de Jogo	23
2.6. Modelo de treino	24
2.6.1. Planeamento do Treino	25
2.6.2. Microciclo Padrão.....	25
2.6.3. O Exercício de Treino.....	26
2.6.4. Representatividade e Especificidade	27
2.7. Classificação de exercícios.....	28
2.8. Análise de Jogo	29
3. Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição (Área 1).....	30
3.1. Conceção e Planeamento da Prática.....	30
3.1.1. Contexto	30
3.1.2. Objetivos da Equipa de Seniores do Casa Pia Atlético Clube	33
3.1.3. Planeamento e Periodização do Treino da Época 2015/2016	36
3.2. Condução e Operacionalização do Treino e da Competição	38

3.2.1.	Modelo de Jogo	38
3.2.2.	A condução do treino	55
3.2.3.	Análise de Jogo	56
3.3.1.	Avaliação e Controlo do Treino	66
3.3.1.1	Avaliação do Desempenho Individual em Treino	66
3.3.1.2	Classificação dos Exercícios de Treino	68
3.3.2.	Avaliação e Controlo da Competição	71
3.3.2.1.	Avaliação do Desempenho Individual em Competição	71
3.3.2.2.	Análise Quantitativa de cada jogador	78
3.3.2.3.	Avaliação do Desempenho Global da Equipa em Competição	78
4.	Projeto Inovador (Área 2).....	80
4.1.	Pertinência	80
4.2.	Revisão da Literatura.....	80
4.3.	Proposta	83
4.4.	Resultados	87
4.5.	Conclusão	89
5.	Relação com a Comunidade (Área 3)	90
5.1.	Introdução	90
5.2.	Planeamento	90
5.3.	Objetivos	91
5.4.	Caraterização dos participantes.....	92
5.5.	Síntese dos conteúdos	93
5.5.1.	Nuno Cristóvão	93
5.5.2.	Carlos Pereira	94
5.5.3.	José Couceiro.....	95
5.5.4.	João Couto.....	95
5.5.5.	António Oliveira	96
5.6.	Balanço	97
5.6.1.	Tema.....	98
5.6.2.	Oradores.....	99
5.6.3.	Organização do Evento.....	99
5.6.4.	Apreciação Global	100
5.7.	Sugestões e Observações para o Futuro	100
6.	Conclusões e Perspetivas Futuras	101

7. Referências Bibliográficas	105
Anexos.....	116
Anexo I – Modelo de Jogo do Mister Tuck Gonçalves	117
Anexo II – Critérios de avaliação e controlo do treino.....	132
Anexo III – Classificação dos exercícios de treino da equipa técnica do Mister Tuck Gonçalves	134
Anexo IV – Exercícios selecionados para o treino de reeducação sensório-motor	137
Anexo V – Exercícios selecionados para o treino de fortalecimento muscular/força	138
Anexo VI – Exercícios selecionados para o treino de flexibilidade	142
Anexo VII – Exemplo do plano de prevenção de lesões.....	144
Anexo VIII – Registo das lesões	145

Índice de Figuras

Figura 1- Áreas de intervenção de um treinador (Figueiredo, 2015).....	22
Figura 2- Classificação da 1ª Fase da Competição	34
Figura 3- Classificação da 2ª Fase da Competição	35
Figura 4- Sistema de Jogo 1:4:3:3.....	39
Figura 5- Sistema de Jogo 1:4:4:2.....	39
Figura 6- Equilíbrio Posicional	40
Figura 7- Superioridade numérica na saída da bola.....	40
Figura 8- Jogo de pés do guarda-redes	41
Figura 9- 3 Soluções	41
Figura 10- Deslocamentos/ combinações dos jogadores	41
Figura 11- Jogo direto.....	42
Figura 12- Bloco ofensivo	42
Figura 13- Campo Grande	42
Figura 14- Cobertura ofensiva.....	43
Figura 15- Apoio ao portador da bola	43
Figura 16- Variação do corredor de jogo	43
Figura 17-Movimento de rutura	44
Figura 18- Ocupação das zonas de finalização	44
Figura 19- Rápida mudança de atitude	45
Figura 20- Variar o centro de jogo	45
Figura 21- Sem oposição, conduzir a bola pelo corredor central	45

Figura 22- Passe nas costas dos defesas	46
Figura 23- Encurtamento do bloco defensivo	46
Figura 24- Ataque apoiado	46
Figura 25- Pressão alta	47
Figura 26- Orientação da construção de jogo para o corredor lateral.....	47
Figura 27- Bloco curto e compacto	48
Figura 28- Guarda-redes avança no terreno	48
Figura 29- Pressão alta nos corredores laterais	48
Figura 30- Basculação em função do corredor da bola.....	49
Figura 31- Controlo de largura	49
Figura 32- Bloco compacto e curto	49
Figura 33- Controlo de Profundidade.....	50
Figura 34- Saída do central a pressionar o atacante	50
Figura 35- Coberturas.....	51
Figura 36- Controlo de cruzamento	51
Figura 37- Ganhar "segundas bolas"	51
Figura 38- Rápida mudança de atitude	52
Figura 39- Pressão sobre o portador da bola	52
Figura 40- Recuperação defensiva dos jogadores "desposicionados"	53
Figura 41- Canto ofensivo padrão	53
Figura 42- Pontapé de canto 2	53
Figura 43- Cantos defensivos	54
Figura 44- Ficha de análise quantitativa em tempo real.....	58
Figura 45- Recuperações de bola por zona, jogo Casa Pia vs. 1º de Dezembro	58
Figura 46- Recuperações de bola por jogador, jogo Casa Pia vs. 1º de Dezembro.....	59
Figura 47- Perdas de bola por zona, jogo Casa Pia vs. 1º de Dezembro	59
Figura 48- Perdas de bola por jogador, jogo Casa Pia vs. 1º de Dezembro	60
Figura 49- Análise Quantitativa dos Indicadores de Avaliação, no jogo Casa Pia vs. 1º de Dezembro	60
Figura 50- Organização Ofensiva - 1ªfase de construção	62
Figura 51- Organização Ofensiva - 2ª fase de construção.....	62
Figura 52- Organização Ofensiva - Finalização	62
Figura 53- Organização Defensiva- Preparar Pressão	63
Figura 54- Organização Defensiva - Pressão na 2ªFase, jogo exterior	63


Figura 55- Organização Defensiva-Pressão na 2ª Fase, jogo interior	63
Figura 56- Organização Defensiva - Finalização	64
Figura 57- Transição Defesa-Ataque	64
Figura 58- Transição Ataque-Defesa	65
Figura 59- Esquemas táticos - Canto	65
Figura 60- Esquema tático - Livre Lateral.....	65
Figura 61- Esquemas táticos - canto curto	66
Figura 62- Esquemas Tático - canto com arrastamento	66
Figura 63- Esquemas táticos- Livre lateral	66
Figura 64- Classificação dos exercícios de treino, de acordo com Ramos (2003).....	68
Figura 65- Classificação dos exercícios de treino no microciclo padrão	69
Figura 66- Avaliação dos jogadores na posição de Guarda-Redes.....	71
Figura 67- Avaliação dos jogadores na posição de lateral	72
Figura 68- Avaliação dos jogadores na posição de defesa central.....	73
Figura 69- - Avaliação dos jogadores na posição de médio interior	74
Figura 70 - Avaliação dos jogadores na posição de médio ofensivo	75
Figura 71- Avaliação dos jogadores na posição de extremo	76
Figura 72- - Avaliação dos jogadores na posição de ponta de lança.....	77
Figura 73- Minutos de jogo oficiais por jogador	78
Figura 74 - Quantidade de Lesões por Região de Lesão	87
Figura 75- Quantidade de Lesões por Tipo de Lesão	88
Figura 76- Quantidade de Lesões segundo a Classificação SRNLA	88
Figura 77- Quantidade de Lesões segundo o Contexto da Lesão	89
Figura 78- Quantidade de Lesões pelo Padrão de Lesão	89
Figura 79- Gráfico com distribuição de idades da amostra	92
Figura 80- Gráfico com distribuição das habilitações literárias dos participantes	92
Figura 81- Gráfico com a distribuição da ligação ao futebol da amostra	93
Figura 82 - Gráfico com a distribuição do nível/grau de treinador dos inscritos.....	93
Figura 83- Gráfico com a distribuição da etapa de formação dos participantes	93

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Funções da equipa técnica do mister Casa Pia A.C.	15
Tabela 2 - Funções da equipa técnica Casa Pia A.C.	15
Tabela 3: Parâmetros gerais caracterizadores dos atletas	32
Tabela 4: Entrada de atletas.....	32
Tabela 5: Saídas de atletas	33
Tabela 6- Classificação da Primeira e Segunda Fase	34
Tabela 7: Microciclo padrão	38
Tabela 8- Avaliação do Desempenho Individual em Treino	67
Tabela 9- Avaliação dos momentos de jogo, esquemas táticos e estratégia nos 28 jogos	79
Tabela 10 - Questionário	98

Simbologia e Abreviaturas

Bola do exercício/jogo 

Deslocamento do jogador com ou sem bola 

Passe 

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

Casa Pia A. C. – Casa Pia Atlético Clube

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

ANTF - Associação Nacional de Treinadores de Futebol

PPL – Plano de Prevenção de Lesões

GR - Guarda Redes

Lat. - Lateral

DC - Defesa Central

MI - Médio Interior

MO - Médio Ofensivo

Ext. - Extremo

PL - Ponta de Lança

1. Introdução

1.1. Enquadramento Conceptual ao Estágio

O futebol segundo Garganta (2004) suscita paixões, críticas, incute artistas, em que num jogo tudo acontece, em que o espetáculo contido é ativo e irrepetível. Noutra forma, mais técnica e generalizada, o futebol pertence a um grupo de modalidades, que pelo conjunto idêntico das suas características, são normalmente designadas por Jogos Desportivos Coletivos (JDC). Este jogo opõe duas equipas constituídas por 11 elementos num espaço de jogo definido, onde estes executam um conjunto de ações individuais e coletivas, com o objetivo de introduzir a bola o maior número de vezes possível na equipa adversária e simultaneamente evitar que esta entre na sua própria baliza, desta forma obtendo assim a vitória (Castelo, 2003). Apesar desta descrição dar um aspeto de estrutura simples ao jogo, é uma contrariedade, pois o futebol apresenta-se como uma organização de grande complexidade, em que surge imensas dúvidas principalmente devido as grandes relações de forças e imprevisibilidade dos resultados. Trata-se de um fenómeno de natureza complexa e dinâmica, cuja a incerteza promove várias configurações que advêm da forma como as equipas criam as relações de cooperação e oposição ao longo do tempo, em função de um determinado objetivo de jogo (Garganta, 1997). A existência da cooperação e competição interna nas equipas de trabalho e o confronto constante com uma oposição, que obriga a uma adaptação e superação constante dos jogadores e das equipas (Bar-Yarm, 2003).

Dada a complexidade deste fenómeno desportivo, o treinador tem um papel preponderante neste processo, procurando elaborar e adotar modelos que têm como principal objetivo fornecer representações comuns aos jogadores, através da enfatização de um conjunto de referências fundamentais ao nível da competição e do processo de treino (Araújo e Garganta, 2012). O papel do treinador não se restringe, somente, ao planeamento e estruturação do processo, o treinador tem um papel decisivo na concretização do processo, através da sua intervenção (Oliveira, 2004). Por isso, a preparação dos jogadores realiza-se unicamente através do treino, e treinar bem implica o estabelecimento de comunicações eficientes entre o treinador e os jogadores, pois é através da comunicação que o treinador consegue transmitir aos jogadores a sua conceção de jogo, as suas ideias e os seus objetivos (Pacheco et al., 2005).

O modelo de jogo é um conjunto de princípios, regras de ação e gestão que orientam e permitem a regulação do processo de treino, permitindo ao treinador e aos jogadores conceber o planeamento que se deve seguir, em função dos objetivos formulados (Garganta, 2003). O processo de treino visa desenvolver uma forma de jogar, que acontece da organização comportamental nos momentos defensivos e ofensivos, bem como nas transições entre estes,

menção Silva (2008), e tal como, o exercício de treino representa o meio onde o treinador concretiza as suas ideias e os jogadores aprendem os princípios do modelo de jogo (Mesquita, 2000).

Para finalizar, a análise de jogo influencia o processo de construção do modelo de jogo, pois é através da análise que avaliamos os comportamentos individuais e coletivos em competição. No entanto, Cruick (1993) defende que no Futebol, é essencial não só conhecer os jogadores da própria equipa, mas ao mesmo tempo conhecer os jogadores da equipa adversária, de modo a antecipar eventuais surpresas que possam ser provocadas pelos adversários. A análise da equipa em competição é fundamental para a formulação dos objetivos do microciclo seguinte (Oliveira, citado por Silva, 2008).

1.2. Caracterização do contexto de Estágio

Como já mencionamos anteriormente, a elaboração do relatório deve-se a realização da prática de estágio exercida no Casa Pia Atlético Clube, mais precisamente na equipa de Seniores na época 2015-2016.

1.2.1. Caracterização geral do Casa Pia Atlético Clube

O Casa Pia Atlético Clube foi fundado em 3 de julho de 1920 e é um dos mais ecléticos clubes portugueses. A sede do clube fica sediada no Estádio Pina Manique. O Casa Pia é uma Associação Pós-Pública da Casa Pia de Lisboa, ou seja, é uma associação de utilidade pública que agrega todos os indivíduos incutidos do espírito casapiano, designadamente antigos e atuais alunos da Casa Pia de Lisboa. A 27 de Julho de 1970, o clube foi feito Membro-Honorário da Ordem de Benemerência.

Por tradição, e devido ao facto de os casapianos terem contribuído de forma ativa e determinante na sua regulamentação, propagação e implantação em Portugal, o Futebol é a principal modalidade do clube. Assim, logo após o ano de Fundação do Clube (1920-21), o Casa Pia venceu os principais campeonatos: Distrital de Lisboa e Taça Associação. Também é de salientar que nessa mesma época desportiva venceu o campeão da Zona Norte, Futebol Clube do Porto conquistando a Taça 27 de Julho. O Casa Pia disputou o 1º Campeonato Nacional da 1ª divisão na época desportiva 1938-1939, tendo sido último classificado (8º lugar). O clube ainda conta com várias presenças nos campeonatos nacionais da 3ª divisão, tendo conquistado a sua série por 4 vezes.

Relativamente os jogadores mais famosos que deixaram a sua marca no clube podemos destacar os seguintes: Cândido Oliveira, António Pinho, António Roquete, Beto, J. Maria Gralha, António Augusto Lopes, Silvestre Varela, José Semedo, Diogo Salomão e Pedro Santos.

Atualmente o clube encontra-se a participar o Campeonato Nacional de Prio - Seniores na Série G, sendo que na época transata alcançou o play-off de subida a Liga de Honra.

1.2.2. Caraterização geral das condições de trabalho

O clube Casa Pia, no seu complexo desportivo, usufrui de 3 campos: um relvado natural de futebol e dos dois relvados sintéticos de futebol de 11, sendo que o relvado natural é utilizado pela equipa sénior e júnior; os outros dois campos sintéticos são utilizados pelas restantes camadas jovens e escolas de formação do S.L. Benfica. Esses dois campos também são utilizados como alternativa ao campo oficial da equipa sénior quando existe indisponibilidade devido ao tratamento da relva ou às condições climatéricas.

A equipa sénior treinava habitualmente das 19h15 às 21h, de segunda-feira a sexta-feira, tendo folga à terça-feira quando iniciava o período competitivo. A equipa tem o seu próprio balneário com roupeiro, assim como a equipa técnica que dispõe de balneário particular.

O clube detém um gabinete técnico com um computador e uma impressora, que é utilizado por toda estrutura desportiva sénior. Possui duas salas de reunião: uma é habitualmente utilizada para reuniões administrativas e outra para reuniões técnicas.

Relativamente às tecnologias de informação e ao processo de comunicação, o clube detém apenas um projetor e uma tela, sendo que outros recursos (câmara de filmar e portátil) eram da equipa técnica.

O clube possui ainda um posto médico equipado com algumas máquinas de tratamento e um ginásio equipado para a reabilitação dos atletas. A equipa sénior foi sempre acompanhada durante a época desportiva pelo massagista António Jorge, responsável pelo estado clínico e tratamento dos jogadores, nos treinos e jogos.

1.2.3. Papel do Estagiário na Equipa Técnica

Este estágio curricular apresentou-se como uma oportunidade única para desenvolver competências e capacidades essenciais, para o papel que pretendo desempenhar, e também poder partilhar e conhecer experiências, que me enriqueçam na função de treinador. O percurso até ao futebol profissional é uma longa jornada, que quero e tenho de percorrer; todas as experiências são benéficas nessa longa etapa.

A preferência por este processo de estágio, para a conclusão do Mestrado, teve a ver com as potencialidades inerentes, isto é, a possibilidade de vivenciar novas experiências e conhecimentos e igualmente a hipótese de interagir com diversos agentes desportivos. Outros fatores que influenciaram nesta decisão foram: o facto de o Casa Pia Atlético Clube disputar o

Campeonato Portugal Prio de Seniores; a possibilidade de trabalhar com seniores e a autonomia nas funções delineadas.

Na tabela 1 e 2 estão descritos os elementos que constituem a equipa técnica e diretiva do clube. Posso salientar que à 4ª jornada do Campeonato de Portugal Prio houve uma “*chicotada psicológica*” devido aos maus resultados, isto é, a época desportiva iniciou com a equipa técnica do mister Tuck Gonçalves e à 5ª jornada foi substituída pela equipa técnica do mister Filipe Coelho.

Tabela 1 - Funções da equipa técnica do mister Tuck Gonçalves

Nome	Função
Carlos Pereira	Diretor
Carlos Pires	Diretor Desportivo
Tuck Gonçalves	Treinador Principal
Bruno Dias	Treinador Adjunto
António Ilhicas	Treinador Adjunto
Zeca Pestana	Treinador Adjunto Estagiário
Paulo Duarte	Treinador de Guarda-redes
Miguel Barata	Videoanalista adversários

Tabela 2 - Funções da equipa técnica do mister Filipe Coelho.

Nome	Função
Carlos Pereira	Diretor
Carlos Pires	Diretor Desportivo
Filipe Coelho	Treinador Principal
João Batista	Treinador Adjunto
Tiago Fernandes	Treinador Adjunto
Zeca Pestana	Treinador Adjunto Estagiário
Hugo Figueiredo	Treinador de Guarda-redes

As minhas funções e tarefas desenvolvidas ao longo da época desportiva foram as seguintes:

- Participação ativa na construção e operacionalização do modelo de jogo;
- Planeamento e operacionalização do treino;
- Acompanhamento dos treinos e dos jogos;
- Registo e análise de vídeo dos jogos da equipa;
- Participação em reuniões de planeamento e metodologia de treino;
- Desenvolvimento e operacionalização de um plano de prevenção de lesões;
- Análise do processo de treino.

1.3. Finalidade e Objetivos do Relatório de Estágio

O principal objetivo deste relatório foi descrever todo o processo de acompanhamento numa equipa de futebol, em regime de estágio curricular. Deste modo, foram definidos os seguintes objetivos específicos para o Estágio:

Área 1 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

- Descrever o contexto no qual se desenvolveu o estágio;
- Descrever o modelo de jogo da equipa;
- Relacionar o processo de treino com o processo de observação, procurando deduzir o modo como o treino é influenciado pela observação da equipa e dos adversários
- Apresentar a sistematização dos exercícios de treino realizados durante a época 2015/2016.

Área 2 – Projeto de Inovação

- Elaborar e apresentar uma bateria de exercícios para a prevenção de lesões no futebol a implementar no clube Casa Pia Atlético Clube.

Área 3 – Relação com a Comunidade

- Proporcionar uma ação formativa para treinadores de futebol, sobre um tema relacionado com as bases para a construção de uma equipa de futebol, intitulado por “Da Formação para o Futebol Profissional”.

1.4. Estrutura do Relatório de Estágio

Este relatório de estágio foi dividido em 6 capítulos que se encontram relacionados entre si. O primeiro capítulo procura apresentar o enquadramento conceptual e a caracterização do contexto da prática de estágio, bem como as funções do estagiário e os objetivos do relatório de estágio.

O segundo capítulo apresenta um enquadramento conceptual de suporte à prática profissional, apresentando uma breve revisão de literatura de suporte as temáticas desenvolvidas na prática de estágio.

O terceiro capítulo aborda a prática de estágio dividida em 3 subcapítulos: conceção e planeamento, condução e operacionalização e avaliação e controlo do treino e competição. O primeiro subcapítulo expõe a conceção e planeamento do treino e competição, principalmente a caracterização da equipa do Casa Pia A.C., os objetivos coletivos para a época desportiva e o planeamento e a periodização do processo de treino da época desportiva 2015/16. O segundo subcapítulo caracteriza-se pela condução e operacionalização do treino e da competição, através da caracterização do modelo de jogo da equipa de seniores do Casa Pia Atlético Clube, da

descrição da condução do treino e da apresentação da estrutura da análise da performance quantitativa e qualitativa. O terceiro subcapítulo apresenta o método como foi realizada a avaliação e controlo de treino e de competição, quer a nível individual, quer a nível coletivo.

O quarto capítulo consiste na elaboração de um projeto inovador sobre uma bateria de exercícios para prevenção de lesões a implementar no clube.

O quinto capítulo retrata o planeamento, operacionalização e balanço de uma ação de formação de futebol direcionada para a comunidade, isto é, um seminário sobre as bases para construção de uma equipa de futebol com base na transição dos jovens jogadores para o contexto do futebol profissional.

O sexto capítulo termina com uma consideração crítica sobre o trabalho desenvolvido na prática de estágio e similarmente apresenta as perspetivas futuras para o desenvolvimento pessoal e profissional no âmbito do treino em Futebol.

Por fim, são apresentadas as referências bibliográficas e anexos que serviram de suporte à elaboração do Relatório de Estágio.

2. Revisão da Literatura

2.1. Caracterização do Futebol

O jogo de futebol é um desporto coletivo no qual os intervenientes, estão organizados em duas equipas, que disputam entre si constantemente, num espaço e tempo perfeitamente definidos, pela conquista da posse da bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, segundo as leis de jogo (Castelo, 1994). De acordo com Oliveira (2004), o Futebol insere-se na categoria dos Jogos Desportivos Coletivos que se caracterizam pela disputa entre duas equipas, constituídas por um conjunto de jogadores que interagem entre si, através de uma diversificada sequência de ações, permitidas pelas leis de jogo, na busca de superiorizar-se ao adversário. No entanto, Garganta & Pinto (1998) referem que o futebol é caracterizado como um Jogo Desportivo Coletivo devido à sua relação de oposição e cooperação dos elementos das duas equipas que se confrontam no mesmo espaço de jogo, registando assim um contexto de absoluta imprevisibilidade.

Segundo Garganta (1997), na simples aparência de um jogo de futebol esconde-se um fenómeno que estabelece uma lógica complexa, isto é, resultante da elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade dos acontecimentos do jogo, o que aumenta as dificuldades de prever os factos do jogo.

Segundo Garganta & Gréhaigne (1999), o jogo de futebol pode ser observado como um sistema, visto englobar características como: a posse de componentes que integram outros

sistemas; a existência de processos de decisão e decisões; possibilidade de modificação; a existência de um objetivo e unidades de avaliação para o sucesso.

2.2. A Complexidade do Futebol

O Futebol é um fenómeno marcado pela disputa de duas equipas que apresentam uma natureza complexa (Caldeira, 2013), caracterizados por consecutivas alternâncias de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2001). De acordo com Garganta & Cunha e Silva (2000), o jogo de futebol é um sistema caótico que pode ser separadamente imprevisível, mas globalmente estável se o seu estilo particular de irregularidades o possibilitar face às pequenas perturbações.

Caldeira (2013) refere que o futebol, ao ter uma natureza complexa, não admite diminuir a análise da performance ao comportamento de um só fator em particular, isto é, é necessário ter em conta uma variedade de fatores e ter em atenção a forma como estes se interrelacionam. Este Jogo Desportivo Coletivo como é designado, tem um grau de complexidade elevada, na medida que a sua reversibilidade, implica aos jogadores uma constante mudança de papéis e de funções de defesa-ataque, ataque-defesa e missões táticas a cumprir, individuais e coletivas (Garganta, 1997; Castelo, 2003a).

Essa complexidade estabiliza em fatores como o número de jogadores em campo, a incerteza das ações, a oposição do adversário e variabilidade dos papéis sujeitos em cada momento do jogo. Esta enorme complexidade do jogo é constituída pelos acontecimentos, interações e acasos que ocorrem entre os sistemas (Garganta & Araújo, cit. por Pereira, 2008).

O jogo é um evento global constituído por sucessivos “micro eventos”, correlacionados entre si, pelo que os indivíduos de uma equipa devem estar em completa harmonia formando uma unidade para atingir o resultado desejado. Então, o jogo é um processo conflitual resultante da relação de oposição, sendo necessário que existe uma coordenação entre os sujeitos da equipa para que consigam ultrapassar tudo o que poderá ser previsto pelo treinador antes da realização do jogo (Garganta 2007, cit. por Caldeira, 2013).

2.3. Uma Equipa de Futebol como um Sistema Complexo

Um sistema complexo é um conjunto de componentes que interagem entre si, criando uma dinâmica de padrões que operam no espaço (Couture & Valcattier, 2007). De acordo com Bar-Yam (1997), um sistema complexo é um conjunto de componentes que interagem, gerando uma dinâmica de padrões de funcionamento no espaço e no tempo, onde surge a necessidade a um desafio para obter um determinado objetivo.

Garganta (1996) refere que as equipas de futebol podem ser consideradas sistemas complexos, hierarquizados e especializados, nas quais tem-se tentado encontrar um procedimento que permita reunir e organizar os conhecimentos, de forma a procurar uma interação dinâmica entre os elementos de um conjunto, concedendo a este um carácter de totalidade. Duarte e Frias (2011) afirmam que as equipas podem ser encaradas como sistemas complexos, dado que os movimentos dos jogadores durante o jogo são altamente coordenados, formando comportamentos coletivos coerentes.

Lago, Acero & Seirul-lo (2007) indicam que nos jogos desportivos coletivos sucedem manifestações de interação com uma grande incerteza, criatividade e drama, entre estruturas sistémicas que são não muito conhecidas e delimitam eventos únicos e irrepetíveis com efeitos altamente imprevisíveis.

Nesta perspetiva (McGarry et al., 2012) referem uma equipa como um sistema não linear auto-organizado. De acordo com Button et al. (2012), as equipas desportivas adotam a auto-organização através de dois princípios de auto-organização. Primeiro, as interações estabelecidas entre os componentes do sistema permitem alcançar objetivos, que individualmente não era possível, devido à interação dos elementos e pequenas alterações podem provocar efeitos diferentes; segundo, a não linearidade do sistema deve-se à incerteza e incapacidade de prever como irão interagir os elementos em cada momento.

Bar-Yarm (2008), menciona que para compreendermos as relações que as partes estabelecem entre si, isto é, para descobrirmos o todo, temos de ter conhecimento de cada uma das partes e o modo como as mesmas se relacionam entre si.

Duarte & Frias (2012) mencionam que o comportamento coletivo de uma equipa é um processo resultante da coordenação das ações individuais dos jogadores, que trabalham em conjunto de forma alcançarem os objetivos do jogo com sucesso. Devido à natureza cooperativa das relações dos jogadores dentro de uma equipa, Duarte et al. (2012), sugerem que se deve analisar os processos de inteligência e tomada de decisão coletiva das equipas de futebol à luz do conceito de superorganismo. Os superorganismos são os sistemas complexos mais evoluídos que se conhece e podem ser definidos como um grupo de indivíduos auto-organizados pela divisão de trabalho e unidos por um sistema fechado de comunicação.

Para finalizar, Duarte et al. (2012) afirmam que o papel do treinador pode passar por manipular as regras locais que gerem as interações entre os jogadores, induzindo assim, o aparecimento de novos padrões de jogo e de solução coletiva, através da exploração de diferentes formas de coordenação.

2.4. O Papel do Treinador

Atualmente, o papel do treinador de futebol constitui um dos centros de atenção da sociedade desportiva, sendo cada vez mais uma colossal importância no sistema desportivo nacional e internacional (Araújo, 1998). De acordo com o mesmo, para ser treinador, além de possuir conhecimentos técnico-táticos da modalidade, é necessário “saber-estar” e “saber-ser”.

Segundo Castelo et al. (1998), o treinador tem como principal função valorizar o desenvolvimento e a formação do grupo que dirige. No entanto, Mesquita (2005) refere que o treinador é o responsável pela iniciação, orientação e especialização dos jogadores. Por sua vez, Pacheco (2002) refere que atualmente o treinador tem de possuir um largo leque de conhecimentos e competências, inquestionavelmente superiores às que eram exigidas ao treinador no passado.

O papel do treinador passa pela responsabilidade do sucesso desportivo da sua equipa e pela obtenção dos objetivos definidos inicialmente pela direção do clube. Para isso, o treinador é o principal responsável, de acordo com os autores, pelo recrutamento de jogadores e pela sua gestão durante a época desportiva (Flores, Forrest & Tena, 2016).

O treinador tem a responsabilidade de planear o processo de treino da equipa para a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999; Castellano & Alvaréz, 2013; Sarmiento, Pereira et al., 2014) observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da própria equipa, segundo as estratégias definidas para defrontar os adversários, isto é, observar e analisar o comportamento dos jogadores em competição. Mesquita (1998) refere que, atualmente, torna-se cada vez mais evidente para os treinadores que estão envolvidos no processo de treino que não basta treinar muito, é preciso, cada vez mais, não só treinar muito, mas essencialmente treinar melhor.

Leitão (1995) refere que o treinador deve ser visto como o líder de uma equipa desportiva, que tem como principais responsabilidades: definir a realidade organizacional do contexto onde se insere, desenvolver consensos entre os elementos da equipa, garantir o cumprimento das exigências do clube e certificar que o grupo atinge os seus objetivos. No entanto, Sarmiento (2004) menciona que o treinador deve incentivar a atenção e o interesse do atleta, comunicando uma atitude consistente e disciplinada durante a prática, exigindo ao mesmo tempo um comportamento eficaz, em treino e competição.

Na operacionalização quotidiana, segundo Sarmiento, Pereira et al. (2014) o treinador possui quatro tarefas: a preparação, a implementação de normas para definir estratégias eficazes de observação dos exercícios de treino e do jogo; a observação, das equipas adversárias (in loco) e da própria equipa em jogo; a avaliação, analisar e compreender a informação recolhida de forma a criar planos de intervenção que possibilitem maximizar o rendimento

individual e coletivo e a intervenção, refere-se à operacionalização propriamente dita, no microciclo de treino, onde o treino adapta e modifica os exercícios consoante as particularidades do próximo jogo.

O treinador é responsável por fornecer o feedback aos jogadores sobre o seu rendimento em competição (Castellano & Alvaréz, 2013). A intervenção do treinador durante a competição é, segundo Launder & Piltz (1999), indiscutivelmente, uma componente essencial para o sucesso ao mais alto nível de rendimento.

Segundo Caldeira (2013), o treinador deve ser um modelador, visionando o processo de treino com o ato de modelar, tendo a necessidade de organizar o processo de treino para além do conceito presente da especificidade de uma modalidade desportiva, quando o mesmo responde à sua natureza e identidade. O mesmo autor refere que o treinador deve ter a capacidade de procurar potenciar os comportamentos *decisionais* e adaptativos dos seus jogadores, mais do que procurar a “ordem” presente em estereótipos táticos.

2.4.1. As Dimensões de Intervenção

Castelo (2009) refere a existência de três dimensões de intervenção: o modelo de jogo, o modelo de treino e o modelo de análise de jogo que concebem um trio do qual o treino deve emergir diariamente.

De acordo com Silva (2008), o modelo de jogo é o guia que orienta o processo para a construção de um jogo concreto através de princípios coletivos e individuais, isto é, o treino visa desenvolver um jogo específico, as ideias do treinador.

Mesquita (2000) menciona que o modelo de treino delimita a estrutura do processo de treino, ou seja, permite operacionalizar e estabelecer uma correspondência com o modelo de jogo, através dos exercícios de treino.

O modelo de análise é essencial para o controlo do processo de treino em função do jogo (modelo de jogo) apresentado em competição (Sousa, 2005; Vázquez, 2012). Este modelo de análise deve fazer parte do processo de tomada de decisão que o treinador efetua constantemente sobre os seus jogadores em treino e em competição, quer da sua equipa, quer dos adversários.

A figura 1 representa um esquema ilustrativo dos três vértices de intervenção do treinador e das tarefas de um treinador numa equipa (Figueiredo, 2015).

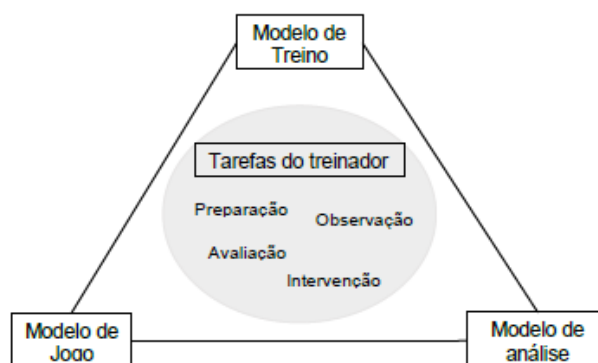


Figura 1- Áreas de intervenção de um treinador (Figueiredo, 2015)

2.4.2. Construção de uma Equipa

No processo de construção de uma equipa deve-se ter atenção, principalmente, à escolha da equipa técnica com que se vai trabalhar, embora se procure a existência de apenas um líder com a última palavra e autoridade, esse líder não deverá atuar sozinho (Bolchover & Brady, 2006).

Vitória (2015) refere que a sua prioridade na formação da sua equipa técnica, para além da competência e capacidade de trabalho, é um bom relacionamento interpessoal e uma comunicação fluída. O mesmo autor menciona que existem um conjunto de características essenciais que os membros da sua equipa técnica devem possuir: domínio do processo de treino, desde a sua elaboração, aplicação e feedback dos exercícios; capacidade de leitura e análise do jogo, quer na observação de equipas (própria equipa ou adversário) e jogadores e domínio das novas tecnologias. Fazem parte um especialista responsável pelo treino de guarda-redes e um especialista responsável pelo treino individualizado.

Após a construção da equipa técnica existem características fundamentais na construção de uma equipa, Goldstein (1983) apresenta quatro: a dimensão, que é referente ao tamanho do plantel, não existindo um limite de jogadores; a formalização, significa que um grupo pode ser formal ou informal, sendo que os grupos formais dirigem-se por normas e os informais através de um relacionamento interpessoal entre os membros; a composição refere-se ao grau de semelhança entre os elementos do grupo, nas vertentes demográficas, sociológicas e psicológicas e por fim, a intimidade que pode ser primária e secundária. A intimidade primária é o desenvolvimento de atitudes e valores dentro do grupo através de um contato direto, por sua vez a intimidade secundária é o contato mais distante e não pessoal.

2.5. Modelo de Jogo

O modelo pode ser definido como uma “representação simbólica de uma entidade ou evento, constituída pelos seus eventos característicos, que facilite ou realce a identificação e reconhecimento do todo ou das partes constituintes e sua inter-relação” (Ramos, 2009).

O modelo de jogo pode ser definido como um conjunto de princípios, regras de ação e de gestão que orientam e permitem a regulação do processo de treino, possibilitando ao treinador e aos jogadores conceber o planeamento que se deve seguir, em função dos objetivos formulados (Garganta, 2003). De acordo com Ramos (2009), o modelo de jogo “é uma proposta caracterizada pela estrutura da equipa, pelas funções desenvolvidas no seu seio, pelos níveis qualitativos dos praticantes e pelos ritmos imprimidos às ações desenvolvidas”.

Segundo Frade (2004), citado por Silva (2008) o modelo de jogo é a organização construída pelo processo de treino, face ao que pretendemos atingir no futuro, assim esclarece que o processo configura o jogo fazendo emergir determinadas regularidades no comportamento dos jogadores e da equipa. De acordo com Gimeno (2013) define o modelo de jogo como um tudo. Não é só como queremos jogar e como vamos modificar os jogadores, mas sim tudo o que sucede durante o processo. Devemos ter em conta, como treinamos, a relação com os nossos jogadores e a relações entre eles, o clima existente entre o corpo técnico e os resultados que vamos alcançando.

Oliveira (2003), cada treinador tem a sua própria filosofia ou ideia de jogo, que no seu entender, acredita que seja a melhor solução para a equipa atingir os pressupostos inicialmente estabelecidos. No entanto, o treinador no momento da construção do modelo de jogo da equipa, além de considerar as suas ideias de jogo, deve respeitar as questões culturais do clube e socioculturais dos jogadores (Pinto & Garganta, 2006).

Ramos (2009) refere que na construção de uma equipa de futebol é necessário estabelecer certos processos comuns quer a atacar, quer a defender, orientando os jogadores para aquilo que deve ser feito consoante os constrangimentos do jogo, permitindo também espaço para a criatividade individual ou coletiva da equipa, desde que não sejam comprometidos os processos definidos para a equipa.

Segundo Leal e Quinta (2001), o modelo de jogo consiste na conceção de jogo do treinador que envolve vários fatores necessários para a organização dos processos defensivos e ofensivos. Integram esses fatores os princípios, métodos e sistemas de jogo, da mesma forma um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que caracterizam a organização dos processos individuais e, essencialmente, coletivos da equipa. Embora, o modelo de jogo adotado deverá exibir e potencializar o melhor das capacidades e das características dos jogadores e,

consequentemente, da equipa, dissipando as lacunas e incapacidades que esta tem (Oliveira, 2003).

Castelo et. al. (1998) refere que a construção do modelo passa por quatro aspetos fundamentais: a responsabilidade de quem constrói, o fator referencial da construção do modelo, as regras fundamentais da construção do modelo e as tendências evolutivas do modelo de jogo.

Para Oliveira (2003) o modelo de jogo é uma ideia de jogo constituída por princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios, representativos dos diferentes momentos / fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade.

Os princípios de jogo são conceitos muito complexos por envolverem uma série de variáveis que estão relacionadas. Por isso é fundamental o uso da periodização para reduzir a sua complexidade. Assim, os princípios de jogo são subdivididos em subprincípios, e estes são mais fragmentados em sub-sub-princípios. O objetivo da redução da complexidade dos princípios de jogo é torná-los mais compreensíveis para os jogadores (Delgado-Bordanau & Mendez-Villanueva, 2012).

2.6. Modelo de treino

Garganta & Gréhaigne (1999) referem que o futebol é um jogo que deve ser disputado da mesma forma que é treinado, ou seja, tem de existir uma relação interdependente e recíproca entre a preparação e a competição.

Mesquita (2000) refere que o exercício de treino é o meio utilizado pelo treinador para transmitir as suas ideias e intenções aos jogadores, isto é, a circunstância ideal para os jogadores adquirem os conteúdos de treino e jogo pretendidos. De acordo com Castelo (2003), a conceitualização dos meios de treino deve ser suportada segundo as situações reais de jogo, reproduzindo-as de uma forma mais idêntica possível, não desvirtuando a natureza básica do jogo.

Segundo Oliveira (2004), o modelo de jogo é essencial para criar e desenvolver um processo de treino eficiente e coerente com o objetivo de conceber uma forma de jogo. O mesmo autor refere que a construção de um processo treino-competição deve estruturada de uma forma condicionada.

Silva (2008) afirma que o processo de treino permite desenvolver comportamentos específicos, ou seja, na construção de uma forma de jogo que surge da organização comportamental dos momentos ofensivos e defensivos, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa.

Apesar de existirem um conjunto de fatores que influenciam o sucesso da equipa no Futebol, a verdade é que o treino continua a ser a forma mais influente e eficaz na preparação dos atletas para a competição (Garganta, 2004).

2.6.1. Planeamento do Treino

Planear significa descrever e organizar, antecipadamente, os exercícios e as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, delimitar as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige um enorme esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991). De acordo com Mourinho (2001), citado por Santos (2006) refere que a planificação é o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para efetuar um conjunto de tarefas, o que pressupõe a necessidade de definir um conjunto de objetivos e os meios, os conteúdos e as estratégias para os alcançar. Por sua vez Alves (2015) afirma que *"o planeamento do treino, entendido como estruturação e coordenação dos programas de preparação e orientação para a competição, na sua complexidade e variedade exigidas pelos próprios requisitos de uma modalidade desportiva, é parte integrante das tarefas do treinador"*.

Garganta (2004) refere que o treino é a forma mais importante e mais influente na preparação dos jogadores para a competição, isto é, o treinador no planeamento deve combinar as fases de estímulo de treino e de recuperação que permitam melhorar o rendimento desportivo dos atletas.

Segundo Castelo (2003b), a dificuldade existente na preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa delimita a necessidade de uma visão global e integradora de todos os elementos que influenciam de uma certa forma o rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica. Por isso, mesmo autor refere que a necessidade de no planeamento se analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, dispondo-as segundo os objetivos e finalidades, permitindo assim que as decisões visem a máxima eficácia e funcionalidade.

2.6.2. Microciclo Padrão

Oliveira (citado por Silva, 2008) menciona que o padrão semanal é essencial para a organização do processo de treino. A análise do jogo anterior define um conjunto de objetivos a realizar a durante a semana de treinos. O mesmo autor refere que o padrão semanal seguinte é preparar o próximo jogo tendo em conta o jogo anterior e o que se perspectiva para o seguinte.

A estrutura do jogo é realizada a partir da menor unidade, ou seja, é o tempo entre dois jogos. De acordo com Castelo (2003), o fator predominante para preparação do programa de treinos está dependente do tempo disponível entre as duas competições.

O microciclo deve ser construído para que as unidades de treino solicitem a velocidade, a força-velocidade, a técnica ou capacidades de coordenação, e sejam colocadas nos dias em que o organismo está perfeitamente recuperado dos treinos precedentes e onde a capacidade de rendimento seja ótima (Harre, 1976, citado por Ramos, 2003).

Segundo Seirul-lo (2000), a otimização do desempenho deve ser realizada através da combinação da carga do conteúdo e das necessidades individuais, relacionando microciclos uns com os outros para garantir os efeitos de adaptação das tarefas, das exigências do calendário, bem como a realização do planeamento do trabalho específico individualizado, de forma que assim exista uma ótima adaptação à dinâmica da carga desde a pré-temporada até a primeira competição. Assim existe uma estabilização da estrutura do treino como o ponto de partida para o rendimento individual e coletivo.

Castelo (2004) sugere três tipos de cenários na preparação do microciclo: um microciclo competitivo com seis dias de intervalo entre dois jogos; um microciclo competitivo com cinco dias de intervalo entre dois jogos; e por fim, um microciclo competitivo com três jogos. Assim, o treinador no planeamento do microciclo deve ter em conta o esforço físico da competição em que está inserido e ajustar a carga semanal de forma a haver tempo de recuperação dos jogadores.

2.6.3. O Exercício de Treino

Teodorescu (1983) refere que o exercício de treino é o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas. No entanto, Bompa (1983) refere que “no treino existe um grande número de exercícios, alguns de efeitos limitados e outros de efeitos muito complexos”. O mesmo autor menciona que cabe ao treinador escolher e selecionar com muito cuidado os exercícios que permitem atingir os objetivos definidos e que permitam o melhor nível de desenvolvimento.

Segundo Castelo (2005), citando por Barbosa (2014), refere que o exercício de treino consiste na ferramenta como o treinador define, orienta e modifica o processo de formação e especialização do jogador ou da equipa.

Castelo (2002) afirma que a modelação do exercício de treino procura estabelecer uma relação entre o exercício de treino com as exigências específicas da competição, ou seja, quanto maior for o grau de correlação entre os exercícios de treino e a competição, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos, permitindo assim a otimização do treino. De acordo com Bompa, citado por Queiroz (1986) refere que é através da modelação que o treino deve integrar os meios que são idênticos à natureza da competição, estimulando a especificidade das adaptações dos

jogadores (morfofuncionais e cognitivas), através do uso de exercícios com elevado grau de identidade com a competição.

Queiroz (1986) defende que entre o exercício e os seus objetivos deve existir uma relação precisa e direta, ou seja, a estrutura e conteúdo do exercício devem determinar um efeito preciso, exercendo assim uma certa função. O mesmo autor refere que os exercícios devem ter em conta dois aspetos essenciais: a identidade e a especificidade. A identidade é a relação entre a estrutura e o conteúdo do exercício de treino. A especificidade diz respeito aos fenómenos de adaptação que estão na base da otimização do rendimento e estão ligados à peculiaridade do estímulo do treino.

2.6.4. Representatividade e Especificidade

Dada a natureza dinâmica do jogo de futebol, a rápida mudança de contexto, a necessidade de ações exatas e as exigências emocionais e fisiológicas inerentes ao rendimento, o desenvolvimento de exercícios de treino torna-se um verdadeiro desafio para o treinador (Araújo, 2010). No entanto, Queiroz (1986) refere que a estruturação e organização dos exercícios deve buscar encontrar as condições de variabilidade características da estrutura e conteúdo do jogo, isto é, os exercícios de treino devem estar adaptados à realidade dos contextos parciais do jogo onde são desenvolvidos habitualmente os comportamentos-alvo.

Vários autores em estudos recentes sugerem a importância da representatividade das tarefas, em que a informação contextual dirige a ação do jogar rumo a um objetivo comportamental da tarefa (Araújo, 2010). A representatividade dos exercícios do treino implica que os jogadores possam agir sobre o envolvimento com o objetivo de explorar as *affordances* (as possibilidades de ação) que permitam aos jogadores direcionar o seu comportamento em busca do objetivo momentâneo da sua tarefa (Araújo, Davids & Hristovski, 2006; Davids, Button, Araújo, Renshaw & Hristovski, 2006). De acordo com Transassos et al. (2012), a representatividade dos exercícios é a relação entre as propriedades/constrangimentos informacionais de uma tarefa e as propriedades/constrangimentos informacionais para onde se quer transferir os comportamentos. O acoplamento entre a percepção e a ação (acoplamentos informação-movimento) desempenham um papel decisivo, na abordagem da dinâmica ecológica da tomada de decisão (Araújo, 2006). A tomada de decisão deve ser vista como um processo emergente resultante da interação entre os constrangimentos do indivíduo, do envolvimento e da tarefa (Araújo & Travassos, 2009; Lopes, Araújo, Peres, Davids & Barreiros, 2008).

O exercício de treino deve possibilitar aos jogadores que aprendam a executar determinada tarefa de acordo com as possibilidades de ação oferecidas por um determinado

contexto de jogo, ajudando-os a realizar a habilidade com precisão e no tempo correto (Ali, 2001 cit. por Travassos et al., 2012).

Pereira (2006) refere que a especificidade do exercício só existe na relação permanente das componentes técnico-táticas individuais e coletivas, psico-cognitivas, físicas e coordenativas, correlacionadas constantemente com os princípios de jogo do modelo de jogo desenvolvido pelo treinador. No entanto, Resende (2002) menciona que os exercícios específicos obtêm um significado mais intencional quando o treinador dá ao exercício uma certa direccionalidade, através da implementação de determinados constrangimentos, induzindo assim um cumprimento mais efetivo dos princípios de jogo. De acordo com Mourinho, citado por Gaiteiro (2006), devemos conseguir desenvolver exercícios onde se consigam englobar todas as vertentes, sem nunca esquecermos nos da nossa principal preocupação: potenciar um determinado princípio de jogo.

O exercício é uma ferramenta a partir da qual o treinador define, orienta, modifica o processo de formação ou especialização do jogador ou da equipa (Castelo, 2005). Por sua vez, Oliveira (1991) reforça a ideia de que é fundamental criar um conjunto de situações específicas que permitam aos jogadores evidenciar tais comportamentos e lhes permitam diferenciar quando a sua realização é benéfica, ou seja, que demonstrem uma consciencialização da ação. Manno citado por Queiroz (1986), refere que os fenómenos de adaptação que estão na base da melhoria do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo do treino, ou seja, do exercício.

A especificidade é a relação entre o estímulo e adaptação do indivíduo, enquanto a representatividade é referente à forma como os exercícios e o processo de treino possuem constrangimentos informacionais que dirigem a perceção e ação dos jogadores nos comportamentos alvo treinados e possibilitam manter a interligação entre os contextos de treino e os de competição (Pinder et al., 2011).

2.7. Classificação de exercícios

A classificação de exercícios é a configuração como cada treinador organiza e sistematiza os exercícios de treino efetuados numa época desportiva.

Queiroz (1986), menciona que a construção dos exercícios de treino tem em consideração a competição. O autor refere ainda que um exercício depende de dois fatores básicos: a estrutura (relação entre a atividade dos jogadores, a equipa e o contexto) e o conteúdo (fatores básicos do rendimento individual e coletivo relacionados com a conceção do jogo). Queiroz (1986) apresenta uma classificação de exercícios de treino dividindo-os em dois grupos: Fundamentais e Complementares. Os exercícios fundamentais são todos os exercícios que

apresentam a finalização como estrutura elementar fundamental. O autor divide estes exercícios em três tipos: Forma I (exercícios com finalização sem oposição); Forma II (exercícios com finalização e oposição) e Forma III (exercícios com finalização e oposição, alternando o momento ofensivo e defensivo). Comparativamente os exercícios complementares, são todos aqueles exercícios que não incluem a finalização e têm como objetivo desenvolver certos aspetos do treino e são divididos por formas separadas (envolvem apenas um fator de treino) e em formas integradas (dois ou mais fatores de treino).

Castelo (2002) apresenta outra fórmula de classificar os exercícios de treino, isto é, o autor separa os exercícios nos seguintes grupo: exercícios gerais, exercícios específicos de preparação geral e exercícios específicos. Os exercícios gerais são os exercícios que não apresentam correspondências com os contextos situacionais de jogo. Os exercícios específicos de preparação geral são os exercícios de preparação geral que exibem particularidades e estruturas do jogo. Por fim, os exercícios específicos são os exercícios que fazem interagir os fatores estruturais específicos do futebol, ou seja, são os exercícios que estabelecem compromissos comunicacionais de cooperação e oposição, num espaço e num tempo, expressando uma dimensão tático-estratégica onde cada equipa procura a melhor solução para resolver uma determinada situação.

Para finalizar, é apresentada a taxonomia de exercícios de treino para o futebol de Ramos (2003), que classifica os exercícios em três grandes grupos: os exercícios essenciais, os exercícios complementares especiais e os exercícios gerais. Os exercícios essenciais incluem o elemento “essencial” do jogo «atirar à baliza/defender a baliza» e são divididos em três formas: Forma I, são os exercícios sobre uma baliza e que não incluem oposição (Ataque x 0 + GR); Forma II, são os exercícios sobre uma baliza e incluem oposição (Ataque x Defesa + GR) e Forma III, são os exercícios sobre duas balizas e com oposição (GR + Ataque x Defesa + GR). Em relação, aos exercícios especiais são realizados com a bola como elemento determinante na perceção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade do futebol. Esta categoria encontra-se subdividida em grupos: os exercícios complementares especiais com oposição e os exercícios complementares especiais sem oposição. Por fim, os exercícios gerais, que não incluem bola, têm como elemento determinante a perceção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas específicos à realidade do futebol.

2.8. Análise de Jogo

Garganta (1997) menciona que a observação e análise de jogo é uma forma de perceber a organização e as ações que são promovidas pela qualidade de jogo, e tornar os conteúdos de

treino mais específicos, possibilitando planos táticos mais adequados (Ventura, 2013; Sarmiento, Pereira et al. 2014).

Cramer (1987) refere que através da observação aprende-se a melhorar o que necessitamos, pois detetamos como se deve orientar e o que se tem de treinar a fim de se obter o resultado desejado no próximo jogo. No entanto, Carósio (2001) menciona que a observação caracteriza-se por ser um procedimento que nos permite analisar e refletir sobre a realidade do jogo, de forma a que se possa decidir sobre ela e transformá-la.

Segundo Ventura (2013), o treino está dependente da análise, de forma a melhorar o rendimento desportivo e para induzir mudanças comportamentais nos jogadores. O objetivo principal da observação e análise de jogo é obter detalhadamente conhecimentos sobre a própria equipa e dos adversários.

Vásquez (2012) menciona que a análise da própria equipa pretende comprovar o grau de correspondência de um conjunto de ações dos jogadores como o plano de jogo preparado anteriormente.

Existem dois tipos de análise do jogo: a análise quantitativa e a análise qualitativa. Segundo Sarmiento, Anguera et al. (2014), a análise quantitativa e *notacional* procura prever futuros desempenhos, atuando nos eventos que tenham ocorrido e que irão ocorrer novamente numa futura observação. Por sua vez, a análise qualitativa é a compreensão dos aspetos supostamente não mensuráveis através de procedimentos quantitativos (Sarmiento et al. 2013).

3. Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição (Área 1)

Este capítulo descreve as tarefas desenvolvidas na conceção e condução do treino, na operacionalização do modelo de jogo e na avaliação e controlo do treino e competição. A área 1 encontra-se dividida em três subcapítulos: conceção e planeamento da prática; condução e operacionalização do treino e competição; e controlo e avaliação do treino e da competição.

3.1. Conceção e Planeamento da Prática

Neste subcapítulo é realizada a conceção e planeamento das atividades de treino e competição, a caracterização da equipa sénior do Casa Pia A. C. ao detalhe, os objetivos estipulados para a época desportiva, programação dos treinos e o planeamento dos exercícios de treino.

3.1.1. Contexto

Os Seniores do Casa Pia Atlético Clube na época desportiva 2015/2016, que integraram o Campeonato Portugal de Prio - Série G. O plantel foi composto por um total de 32 elementos inscritos. Durante a época desportiva, o plantel sofreu vários ajustes ao nível de entradas e

saídas de jogadores devido à mudança de treinador à 4ª jornada do Campeonato de Portugal Prio. Com a entrada do novo treinador foi necessário avaliar o plantel novamente e devido à análise efetuada pela nova equipa técnica, concluiu-se que este estava estruturalmente carenciado em várias posições, pois o sistema de jogo com o qual a equipa estava referenciada (4:4:2) alterou para um sistema 4:3:3.

Ao longo do campeonato, como já foi referido, o plantel foi sofrendo ajustes nas entradas e nas saídas, ficando só definitivamente ajustado em fevereiro, após o término da fase regular. O plantel era constituído por um elevado número de atletas seniores de 1º ou 2º ano; a equipa técnica, em concordância com a direção, definiu que o ideal seria o empréstimo de alguns desses atletas para que pudessem conseguir um maior tempo de prática motora e consequentemente um desenvolvimento superior.

Da época anterior 2014/15 só se mantiveram no plantel 11 elementos. Uma vez que o clube atingiu nessa época os play-offs de subida a 2ª Divisão Nacional, muitos jogadores foram aliciados para projetos mais ambiciosos desportivamente e financeiramente. Pelo facto de o clube ser uma equipa *amadora* ao nível de orçamentos e horários de treino, foi extremamente difícil para ambas as equipas técnicas efetuarem a construção do plantel. Por isso, o clube possibilitou a realização de vários processos de captação e seleção de jogadores no período pré-competitivo e no período competitivo. No entanto, é de salientar que durante a 1ª fase do Campeonato de Portugal Prio, o clube poderia efetuar inscrições de novos jogadores que as equipas técnicas juntamente com a direção achassem que fossem uma mais-valia para o plantel.

Na caracterização do plantel descrevi apenas os jogadores inscritos que disputaram o Campeonato Portugal Prio na época 2015/2016, onde também são referenciadas as entradas e saídas de jogadores. O plantel tem uma média de altura de 1.80 e uma média de peso de 73.4 kg. Posso referir que a maioria dos jogadores do plantel já tinham disputado o Campeonato Portugal Prio; somente os atletas de 1º ano sénior não tinham experiência nesta competição.

De seguida, é realizada uma análise mais detalhada de cada um jogador, dando a conhecer parâmetros biométricos e atributos de cada jogador (tabela 3). Posteriormente, são apresentadas as tabelas das saídas e entradas dos jogadores após a mudança de equipa técnica (tabela 4 e 5).

Tabela 3: Parâmetros gerais caracterizadores dos atletas

CONSTITUIÇÃO DO PLANTEL								
Nº	POSIÇÃO	NOME	ANO	PÉ DOMINANTE	ALTURA (m)	PESO (kg)	NACIONALIDADE	CLUBE ANTERIOR
1	GR	Miguel Soares	1990	Direito	1,84	78	Português	Casa Pia
2	DD	Fábio Pala	1992	Direito	1,78	75	Português	Pinhalnovense
4	DC	Bruno Lourenço	1990	Direito	1,84	75	Português	Pinhalnovense
5	DE	José Fonseca	1987	Direito	1,83	70	Português	Casa Pia
6	MC	João Coito	1990	Direito	1,87	75	Português	Casa Pia
7	MC	Pedro Ganhão	1984	Direito	1,8	74	Português	Casa Pia
8	MD	Gutwaldo Almada "Guti"	1990	Direito	1,79	72	Português	GD Loures
9	PL	Gonçalo Gregório	1995	Direito	1,84	77	Português	Casa Pia
10	ME	Ernesto Faísca	1991	Direito	1,79	67	Português	Casa Pia
11	MO/PL	José Semedo	1979	Direito	1,69	66	Português	1ºDezembro
12	GR	João Marreiros	1993	Direito	1,83	71	Português	Almada
13	MC	David Guerreiro "Peixinho"	1993	Direito	1,90	83	Português	Pinhalnovense
14	MO	Fábio Oliveira "Sabry"	1986	Direito	1,75	70	Português	Caldas
15	MD	João Jesus	1996	Direito	1,75	70	Português	Estoril
16	PL	Nelson Mendes	1991	Direito	1,85	80	Português	Real Sport Clube
17	MD	Ivo Braz	1995	Direito	1,80	68	Português	Casa Pia
18	DC	Nelson Graça	1983	Direito	1,94	82	Português	Casa Pia
19	ME	Jessy Neves	1992	Direito	1,78	68	Português	Cova da Piedade
20	MC	Sandro Silvestre	1995	Direito	1,75	75	Português	Casa Pia
21	PL	Tiago Nunes	1996	Direito	1,80	79	Português	Casa Pia
22	DD	Carlos Ferreira	1996	Direito	1,70	68	Português	Chaves
23	DE	André Pereira	1996	Esquerdo	1,66	60	Português	1ºDezembro
25	DD	Gonçalo Santos	1995	Direito	1,80	70	Português	Pinhalnovense
26	DC	João Freitas	1992	Direito	1,80	82	Português	Casa Pia
29	DE	Zé Pedro	1993	Esquerdo	1,83	81	Português	Sintrense

Tabela 4: Entrada de atletas

Entradas								
Nº	POSIÇÃO	NOME	ANO	PÉ DOMINANTE	ALTURA (m)	PESO (kg)	NACIONALIDADE	CLUBE ANTERIOR
3	DE	Rafael Floro	1994	Esquerdo	1,75	68	Português	Sheffield Wednesday
3	MC	Rui Furtado "Ruizinho"	1989	Direito	1,79	73	Português	Santa Clara
15	DC	Vasco Coelho	1990	Direito	1,93	85	Português	SC Braga
17	MO	Julsy Boukama- Kaya	1993	Esquerdo	1,67	62	República do Congo	Rec. de Libolo
20	PL	Gilson Varela	1990	Direito	1,90	84	Português	Oriental
22	DD	Jorge Bernardo	1991	Direito	1,73	68	Português	Vitória Sernache
28	MC	Diogo Marques "Didi"	1992	Direito	1,82	74	Português	1ºDezembro

Tabela 5: Saídas de atletas

Saídas								
Nº	POSICÃO	NOME	ANO	PÉ DOMINANTE	ALTURA (m)	PESO (kg)	NACIONALIDADE	CLUBE ANTERIOR
3	DE	Rafael Floro	1994	Esquerdo	1,75	68	Português	Sheffield Wednesday
15	MD	João Jesus	1996	Direito	1,75	75	Português	Estoril
17	MD	Ivo Braz	1995	Direito	1,80	68	Português	Casa Pia
20	MC	Sandro Silvestre	1995	Direito	1,75	75	Português	Casa Pia
22	DD	Carlos Ferreira	1996	Direito	1,70	68	Português	Chaves
25	DD	Gonçalo Santos	1995	Direito	1,80	70	Português	Pinhalnovense
29	DE	Zé Pedro	1993	Esquerdo	1,83	81	Português	Sintrense

3.1.2. Objetivos da Equipa de Seniores do Casa Pia Atlético Clube

Segundo Lança (2013), os objetivos promovem uma preparação mental, direcionada e atenta, de forma a agrupar um conjunto de indivíduos dependentes uns dos outros para atingirem objetivos comuns. No entanto, Weinberg e Gould (1995) referem que os objetivos devem ser específicos, difíceis, mas alcançáveis, que promovam os objetivos de performance estabelecidos pelos jogadores, assim como os objetivos individuais.

Nos seniores do Casa Pia Atlético Clube, os objetivos foram definidos pela direção do clube e em discussão com a equipa técnica, em especial pelo treinador principal de então, Tuck Gonçalves e o principal objetivo foi:

- Atingir o play-off de subida a 2ª Divisão Nacional

Posteriormente, como foi referido, este objetivo foi alterado devido à mudança de equipa técnica à 4ª jornada e o objetivo passou a ser assegurar rapidamente a manutenção no Campeonato Portugal Prio. Apesar dos maus resultados realizados no início do campeonato até à 4ª jornada, a motivação da nova equipa técnica não esmoreceu e esta sempre acreditou que era possível realizar mais do que foi estabelecido pela direção. Por isso, em consonância com os jogadores e face aos resultados atingidos nos primeiros jogos da nova equipa técnica foram definidos novos objetivos:

- Ficar nos 2ºs lugares da 1ª Fase do Campeonato Portugal Prio
- Ficar nos 2ºs lugares da 2ª Fase do Campeonato Portugal Prio

3.1.2.1. Objetivos Intermédios da Equipa de Seniores do Casa Pia Atlético Clube

Relativamente aos objetivos intermédios da equipa, foi definido que, para chegar ao play-off do Campeonato de Portugal Prio, seriam necessários:

- Efetuar mais de 32 pontos na 1ª Fase da Competição (18 jogos);
- Realizar mais de 23 pontos na 2ª Fase da Competição (14 Jogos).

A projeção dos pontos a obter, foi realizada com base nas classificações das equipas nos anos anteriores, acrescentando alguns pontos para que existisse maior margem de manobra. De seguida é apresentada a mensuração desses objetivos (tabela 6):

Tabela 6- Classificação da Primeira e Segunda Fase

P- Pontos; J- Jogos; V- Vitória; D- Derrota; E- Empate; GM- Golos Marcados; GS- Golos Sofridos; DG- Diferença de golos; CP-

Fase	POSIÇÃO	P	J	V	E	D	GM	GS	DG	Objetivos	CP
1ª Fase	1º Lugar	35	18	10	5	3	28	12	+16	+3	1,94
2ª Fase	2º Lugar	23	14	6	5	3	19	11	+8	0	1,64

Coefficiente por pontos (pontos/jogos)

Verifica-se que os objetivos para 1ª Fase da competição foram atingidos, ou seja, a equipa ficou em 1º lugar, que permitiu a passagem à Fase de Subida da Zona Sul, com mais 3 pontos do que os foram estipulados como objetivo intermédio. No entanto, este objetivo foi alcançado somente na última jornada, pois esta fase foi disputada até aos últimos minutos com 4 equipas com fortes possibilidades de atingirem a 2ª fase.

Embora não tenham sido definidos objetivos relativamente aos golos marcados e aos golos sofridos, a diferença de golos foi extremamente positiva (+16). Na 1ª Fase, a equipa foi considerada com melhor ataque da série, 28 golos marcados com uma média de 1,56 golos por jogo e foi apenas a 2ª defesa menos batida da série, tendo concedido 11 golos, isto é, 0,61 golos por jogo.

A figura 2, representa a estabilidade classificativa da equipa ao longo da 1ª Fase do Campeonato Portugal Prio na série G.

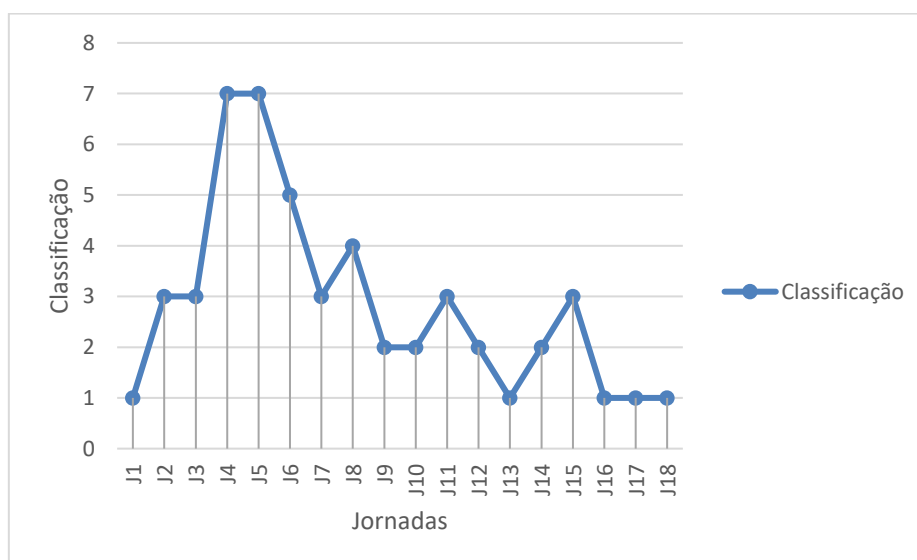


Figura 2- Classificação da 1ª Fase da Competição

No que concerne à 2ª Fase de Subida do Campeonato Portugal Prio, os objetivos foram conseguidos, com a equipa a atingir o 2º lugar da Fase de Subida (Zona Sul), acabando com 23 pontos com os mesmos que foram estipulados antes da competição.

Nesta fase, a equipa obteve uma diferença de golos positiva (+8), sendo de salientar que a equipa defrontou equipas com orçamentos muito superiores e, na sua maioria, constituídas por atletas profissionais. Embora a nossa equipa fosse amadora, pois a maioria dos nossos atletas tinham atividades extrafutebol, nada disso retirou ambição e motivação para atingir os objetivos definidos entre a equipa técnica e os jogadores. A equipa teve o 4º melhor ataque da zona sul com 19 golos marcados, ou seja, 1,36 golos por jogo e a 2ª defesa menos batida com 11 golos sofridos, isto é, 0,79 golos por jogo.

A figura 3 representa a estabilidade classificativa da equipa ao longo da 2ª Fase de Subida do Campeonato Portugal Prio na Zona Sul.

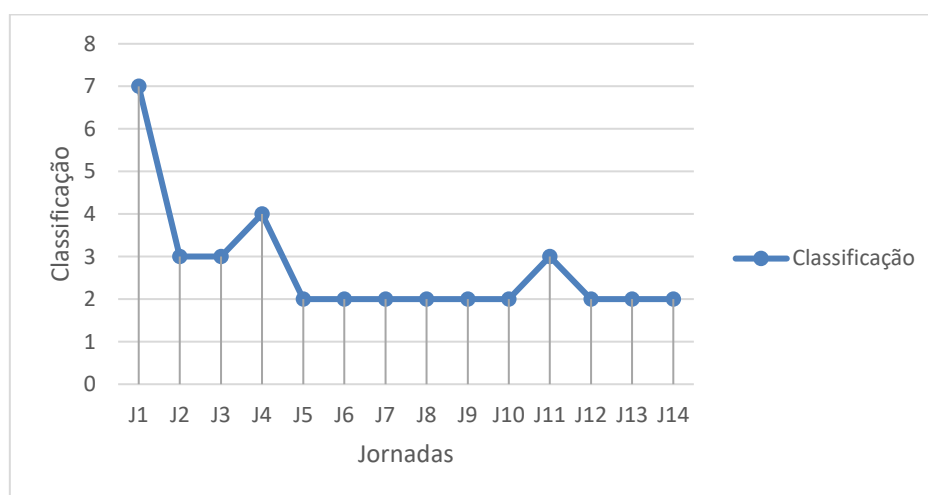


Figura 3- Classificação da 2ª Fase da Competição

Em relação, ao Play-Off de Subida do Campeonato de Portugal de Prio, embora não tenham sido estipulados objetivos, a equipa queria vencer o play-off no conjunto das duas mãos. A equipa foi derrotada no conjunto das duas mãos pela Associação Desportiva de Fafe. A 1ª mão foi realizada em casa do Casa Pia, e a equipa perdeu esse jogo 1-0, o golo foi marcado através de uma grande penalidade; na 2ª mão, a equipa não conseguiu mais do que um empate (0-0), não conseguindo assim subir à 2ª Divisão Nacional pelo 2º ano consecutivo.

Relativamente à Taça de Portugal, o objetivo da equipa era chegar o mais longe possível na competição: a equipa perdeu na 1ª eliminatória contra o Vilafranquense por 3-1, sendo repescada novamente no sorteio. A equipa alcançou a 4ª eliminatória da taça, sendo eliminada pelo Vitória de Setúbal, no estádio Pina Manique, por 1-0. Anteriormente, a equipa tinha

eliminado o Ginásio de Alcobaça por 5-0 na 2ª eliminatória e o Oriental na 3ª eliminatória por 3-1.

3.1.2.2. Objetivos Formativos

O clube tem por objetivo de formação aproveitar ao máximo os atletas das camadas jovens nos seniores do clube, embora se compreenda a importância de existir um período complementar de maturação dos jovens após a saída dos juniores. Nesta etapa de transição, os jovens precisam de tempo de prática para desenvolverem as suas qualidades técnico-táticas e não estagnarem.

3.1.3. Planeamento e Periodização do Treino da Época 2015/2016

O planeamento e periodização da época 2015/2016 foi dividido em dois períodos (preparatório e competitivo). O conjunto destes dois períodos foi designado por macrociclo. Como podemos observar não existiu um período transitório devido ao facto de a competição ter terminado em Junho. Durante o macrociclo foram contabilizados um total de 45 microciclos, composto por 182 sessões de treino, 38 jogos oficiais e 7 jogos amigáveis.

Castelo (1996) refere que o microciclo é a unidade mais básica pela qual o treinador organiza as sessões de treino. Assim, definimos sempre uma semana como um microciclo, uma vez que a equipa semanalmente defronta um adversário diferente e consequentemente uma estratégia de jogo diferente.

Na planificação da época desportiva, as duas equipas técnicas tiveram em consideração o facto de os atletas terem atividades extrafutebol e assim a carga de treino muitas vezes tinha de ser ajustada durante o treino. Como a equipa era não-profissional, os horários dos treinos eram no final do dia.

No período preparatório, definido pelo início dos trabalhos até a semana anterior à competição, foram realizados 3 microciclos, composto por 13 sessões de treinos e 5 jogos de amigáveis. Durante o período preparatório, o microciclo de preparação semanal foi composto por 4 sessões de treino, realizadas de segunda-feira a sexta-feira, com dois jogos de treino no microciclo.

No período competitivo, definido pela primeira semana com jogo oficial até à última semana de competição, foram realizados 42 microciclos, composto 169 sessões de treino, 38 jogos oficiais e 2 jogos amigáveis. Durante este período competitivo, as equipas técnicas, em conjunto com a direção, definiram que os seniores treinariam 4 vezes por semana, exceto raras situações que estariam dependentes do calendário competitivo. Portanto, foram efetuados os seguintes microciclos:

- 1 Microciclos com 6 sessões de treino e sem jogo oficial
- 4 Microciclos com 5 sessões de treino e um jogo oficial
- 31 Microciclos com 4 sessões de treino e um jogo oficial
- 1 Microciclos com 4 sessões de treino e sem jogo oficial
- 3 Microciclos com 3 sessões de treino e um jogo oficial
- 2 Microciclos com 3 sessões de treino e sem jogo oficial

Podemos referir que o microciclo padrão durante o período competitivo da equipa de seniores do Casa Pia A.C. foi constituído por 4 sessões de treino, realizados de 2ª feira a sexta-feira e competição ao domingo, sendo que os períodos de descanso semanal foram à terça-feira e ao sábado.

O microciclo padrão era elaborado, usualmente, tendo em conta os seguintes aspetos:

segunda-feira: neste dia era efetuada a recuperação ativa dos jogadores que tinham sido titulares no jogo anterior e os jogadores que entraram e realizaram mais de 30 minutos, e que apresentavam sinais de cansaço muscular e psicológico. Os jogadores não utilizados realizavam um treino diferente, com exigências semelhantes às da competição.

quarta-Feira: este era o dia em que equipa desenvolvia os princípios do seu modelo de jogo. A complexidade dos exercícios e da sessão era elevada.

quinta-Feira: este era o dia em que equipa desenvolvia a estratégia para o jogo, nunca abandonando os princípios do modelo de jogo. Neste dia a complexidade dos exercícios e da sessão eram muito elevadas. Os tempos de pausa eram muito reduzidos de maneira a trabalhar-se a resistência específica (Silva, 2008)

sexta-Feira: neste dia, pretendia-se trabalhar inicialmente algumas situações de velocidade específica da forma da equipa jogar (Silva, 2008), com tempos de pausa elevados. Este dia era também aproveitado para trabalhar os esquemas táticos defensivos e ofensivos.

Tabela 7: Microciclo padrão

Objetivos	Microciclo Padrão						
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom
Técnico-Táticos	<ul style="list-style-type: none"> Jogos Reduzidos MPB 	Folga	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolvimento do modelo de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> Estratégia 	<ul style="list-style-type: none"> Esquemas Táticos 	Folga	JOGO
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> Recuperação / Melhoria das capacidades físicas 		<ul style="list-style-type: none"> PPL Força Força Rápida 	<ul style="list-style-type: none"> Resistência específica de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> Velocidade 		

O Futebol é visto como um jogo extremamente complexo do ponto de vista fisiológico, que apela a diversas fontes energéticas e a um conjunto de ações específicas que precisam de ser potencializadas durante as sessões de treino, por isso, o papel do treinador é planejar da melhor forma a distribuição da carga de trabalho no microciclo padrão.

Por fim, é de salientar que o planeamento dos conteúdos era efetuado semana a semana tendo em conta o que aconteceu no jogo anterior e o próximo adversário que a equipa iria defrontar. Podemos evidenciar que as várias dimensões do treino eram trabalhadas de forma conjunta, exceto em alguns exercícios intersectoriais. O facto de a equipa trabalhar desta forma permite pensar na relevância da carga de treino que se pretende executar em cada treino.

3.2. Condução e Operacionalização do Treino e da Competição

3.2.1. Modelo de Jogo

O modelo de jogo é a organização construída pelo processo de treino, face ao que pretendemos atingir no futuro. Este processo configura o jogo fazendo emergir determinadas regularidades no comportamento da equipa e dos jogadores (Frade 2004, citado por Silva 2008). Nesse caso o modelo de jogo é um conjunto de princípios, regras de ação e de gestão que direcionam e possibilitam a regulação do processo de treino, possibilitando ao treinador e aos jogadores conceber o planeamento que se deve seguir, em função dos objetivos formulados (Garganta, 2003). No entanto, o modelo de jogo “nunca está acabado porque o processo ao acontecer vai fornecer indicadores de modo a serem interpretados por quem o gere, no sentido de o gerindo para estimular uma melhor qualidade (Frade, 2003).”

O modelo de jogo da equipa sénior do Casa Pia Atlético Clube foi elaborado segundo as ideias do treinador principal, com a colaboração dos seus treinadores adjuntos em diversos

aspectos. Este foi elaborado segundo as exigências da competição (Campeonato Portugal Prio) e as características individuais dos jogadores existentes no plantel.

A operacionalização do modelo de jogo foi dividida em quatro momentos: organização ofensiva, transição defesa-ataque (ofensiva), organização defensiva e transição ataque-defesa (defensiva).

3.2.1.1. Sistema de Jogo

O sistema de jogo adotado pela equipa durante a época desportiva 2015/2016 foi 1-4-3-3 (figura 4). No entanto, antes da “*chicotada psicológica*” o sistema de jogo referencial era 1-4-4-2 em losango (anexo I). As posições do sistema 1-4-3-3 correspondem às seguintes:



Figura 4- Sistema de Jogo 1:4:3:3



Figura 5- Sistema de Jogo 1:4:4:2

1: Guarda-redes (GR); 4: Defesa direito (DD), Defesa central direito (DC), Defesa central esquerdo (DC) e Defesa esquerdo (DE); 3: Médio interior direito (MI), Médio interior esquerdo (MI) e médio ofensivo (MO); e 3: Extremo direito (EXT), Extremo esquerdo (EXT) e Avançado (AV).

Apesar de este ter sido o sistema de jogo mais utilizado em praticamente todos os jogos da equipa técnica do mister Filipe Coelho, quando a equipa se encontrava em desvantagem no resultado, adotava um sistema 1-4-4-2 clássico (figura 4).

Nos próximos pontos irão ser apresentados os princípios e os subprincípios dos quatro momentos de jogo da equipa, seguindo-se a respetiva ilustração para exemplificar os princípios descritos.

3.2.1.2. Organização Ofensiva

A organização ofensiva é caracterizada pelos comportamentos adotados pela equipa com posse de bola, com o objetivo de preparar e criar situações de finalização para marcar golo (Oliveira, 2004). A organização ofensiva encontra-se subdividida em três momentos: 1ªFase –

Construção das ações ofensivas; 2ª Fase – Criação de situações de finalização; e 3ª Fase – Finalização.

3.2.1.2.1. 1ª Fase – Construção de ações ofensivas

3.2.1.2.1.1. Equilíbrio Posicional

Defesas centrais oferecem largura ao máximo, permitindo a subida dos laterais para a linha do médio defensivo, sendo que o outro médio defensivo sobe para a linha do médio ofensivo, permitindo assim a ocupação racional do médio campo defensivo em quase toda a sua largura e profundidade.



Figura 6- Equilíbrio Posicional

3.2.1.2.1.2. Superioridade numérica na saída de bola

A criação da superioridade numérica na reposição da bola pelo guarda-redes, é realizada através do recuo do médio defensivo para linha dos 2 centrais, possibilitando assim a equipa mais uma linha de passe quando os corredores laterais estão pressionados.

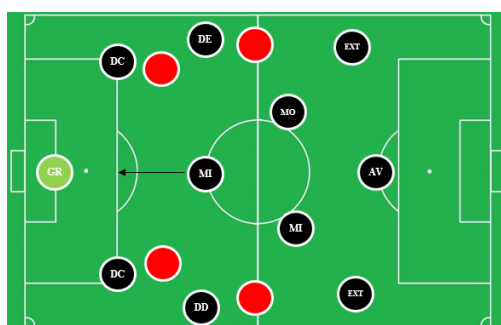


Figura 7- Superioridade numérica na saída da bola

3.2.1.2.1.3. Jogos de pés do guarda redes

Capacidade de o guarda-redes oferecer uma cobertura ofensiva constante e variar o centro de jogo quando a equipa está pressionada, permitindo assim que a equipa saia da zona de pressão e progrida no terreno.

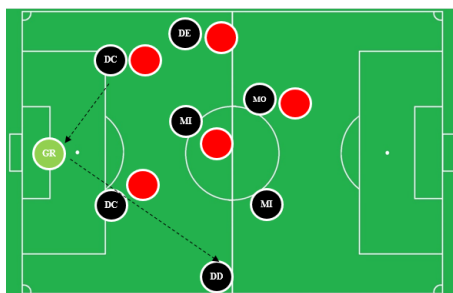


Figura 8- Jogo de pés do guarda-redes

3.2.1.2.1.4. 3 Soluções

O guarda-redes tem sempre 3 possibilidades de repor a bola curta, através do defesa central, do defesa lateral e médio interior.

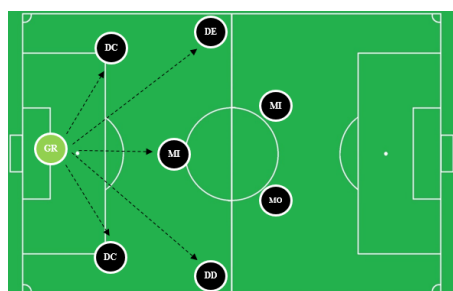


Figura 9- 3 Soluções

3.2.1.2.1.5. Deslocamentos/ combinações dos jogadores

A possibilidade de inverter o triângulo do meio campo, ou seja, os médios trocaram de posicionamento entre si para criação de espaços e possibilitar uma linha de passe ao guarda de redes.

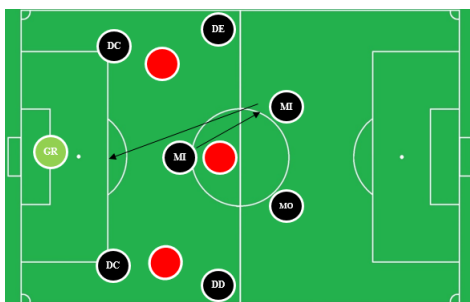


Figura 10- Deslocamentos/ combinações dos jogadores

3.2.1.2.1.6. Jogo direto

Quando não existe possibilidade da reposição da bola curta pelo guarda-redes, pois todas as linhas de passe estão cortadas, a bola é colocada no avançado que deve segurar ou desviar para um dos colegas que realiza um movimento em rutura nas costas dos laterais adversários.

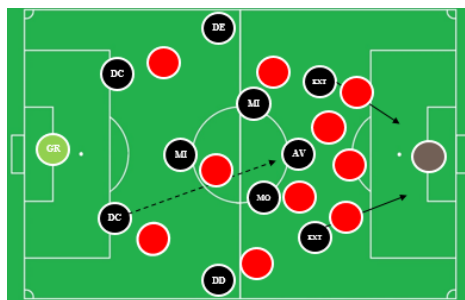


Figura 11- Jogo direto

3.2.1.2.1.7. Bloco ofensivo

Após a realização de um passe longo em profundidade, a equipa deve rapidamente subir no terreno de jogo e encurtar o espaço entre linhas, criando assim um bloco e uma aproximação para a disputas das “segundas bolas”.

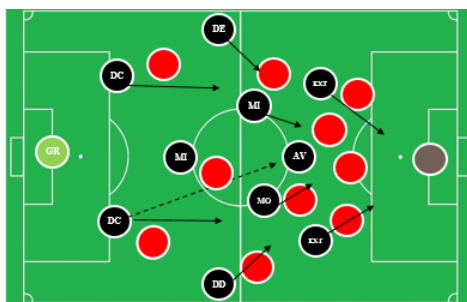


Figura 12- Bloco ofensivo

3.2.1.2.2. 2ªFase- Criação de situações de finalização

3.2.1.2.2.1. Campo Grande

Ocupação máxima do terreno de jogo na máxima largura e profundidade. O médio defensivo recua para criar uma linha de 3 com os centrais (largos); largura e profundidade dos laterais; movimento interior dos extremos para o espaço intersectorial, apoio dos médios interiores e referência mais profunda dada pelo avançado.



Figura 13- Campo Grande

3.2.1.2.2. Cobertura ofensiva

Quando a bola entra no corredor lateral, o lateral oposto fecha o espaço intrassectorial para garantir equilíbrio, o médio e o extremo realizam um movimento de apoio e o avançado dá um apoio frontal profundo.

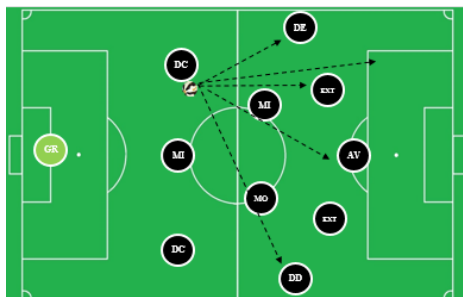


Figura 14- Cobertura ofensiva

3.2.1.2.3. Apoio ao portador da bola

Oferecer ao portador sempre o máximo de soluções de passe, ou seja, formação de triângulos e losangos entre jogadores.

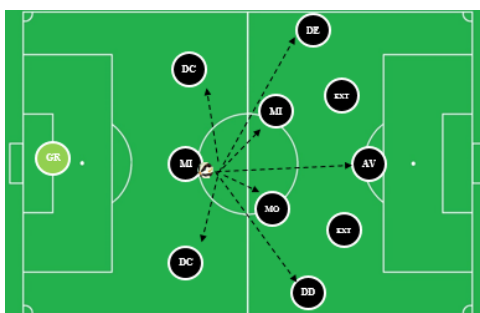


Figura 15- Apoio ao portador da bola

3.2.1.2.4. Variação do corredor de jogo

Mudar rapidamente o corredor de jogo, ou seja, retirar a bola das zonas de maior pressão para zonas menos congestionadas e explorando assim o lado mais exposto da equipa adversária.

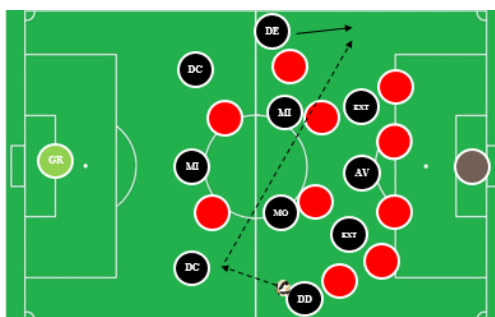


Figura 16- Variação do corredor de jogo

3.2.1.2.3. 3ª Fase - Finalização

3.2.1.2.3.1. Movimentos de rutura

Movimentos de rutura dos extremos nas costas dos defesas adversários.

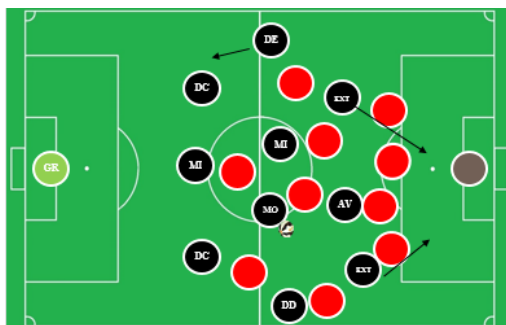


Figura 17-Movimento de rutura

3.2.1.2.3.2. Ocupação das zonas de finalização

Ocupação correta das zonas de finalização. Elevado número de jogadores na zona de finalização, ou seja, a zona de finalização deve sempre ocupada com o avançado atacar a zona do 1º poste, o extremo do lado oposto ataca a zona do 2º poste, sendo que o médio ofensivo ataca zona do penákti e um dos outros médios à entrada da área para ganhar as “2ª bolas”.

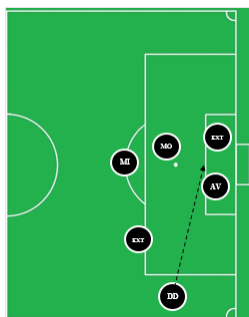


Figura 18- Ocupação das zonas de finalização

3.2.1.3. Transição Ofensiva

A transição ofensiva é caracterizada pelos comportamentos que a equipa deve adotar após a conquista da bola (mudança de atitude defensiva para ofensiva), sendo que a equipa adversária se encontra desorganizada e este é o momento ideal para a equipa aproveitar essa desorganização e arranjando espaço para o seu proveito (Oliveira, 2004).

3.2.1.3.1. Rápida mudança de atitude

Mudança de atitude dos jogadores passa de uma atitude defensiva para ofensiva após a possível recuperação de bola, os jogadores devem promover largura e profundidade (campo grande) para aproveitar os desequilíbrios posicionais da equipa adversária.

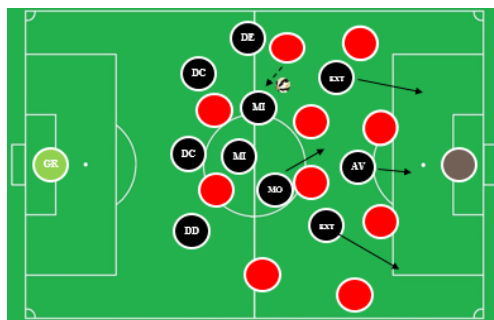


Figura 19- Rápida mudança de atitude

3.2.1.3.2. Variar o corredor do jogo

Assim que a equipa recupera a posse de bola, esta deve ser retirada da zona de pressão através de um passe. Se não existirem linhas de passe não existe problemas em jogar para trás para organizar o jogo.

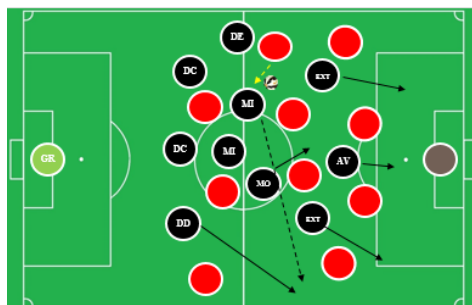


Figura 20- Variar o centro de jogo

3.2.1.3.3. Sem oposição, conduzir a bola pelo corredor central

O portador da bola quando tem espaço livre deve conduzir pelo corredor central e os outros colegas devem ocupar rapidamente os outros corredores.

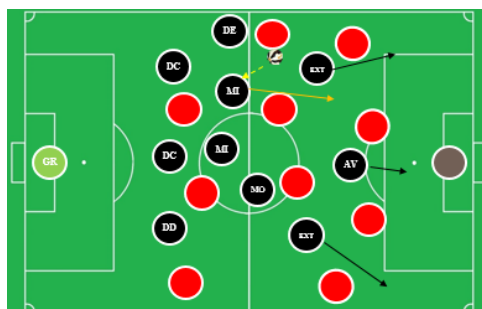


Figura 21- Sem oposição, conduzir a bola pelo corredor central

3.2.1.3.4. Passe nas costas dos defesas

Quando a bola é recuperada nas zonas próximas da última linha defensiva adversária, o portador deve realizar um passe de rutura nas costas dos defesas adversários. Existe um movimento de aproximação do médio ofensivo e uma desmarcação vertical do extremo oposto, do avançado e do lateral oposto.

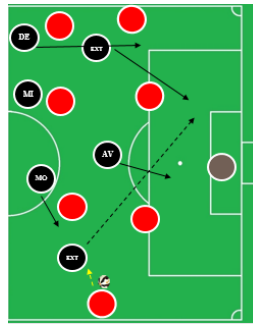


Figura 22- Passe nas costas dos defesas

3.2.1.3.5. Encurtamento do bloco defensivo

Logo após a realização do passe a equipa deve subir e encurtar os espaços entre linhas.

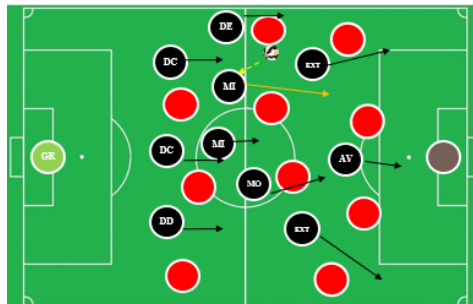


Figura 23- Encurtamento do bloco defensivo

3.2.1.3.6. Ataque apoiado

Perante a impossibilidade de saída para o contra-ataque ou ataque rápido, a equipa realiza um ataque apoiado.

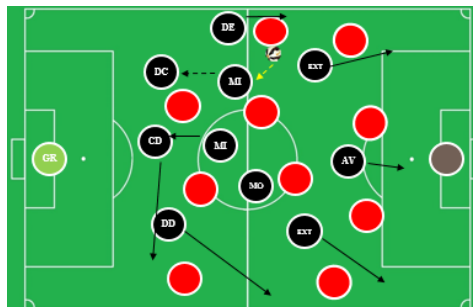


Figura 24- Ataque apoiado

3.2.1.4. Organização Defensiva

A organização defensiva caracteriza-se pelos comportamentos adotados pela equipa quando não têm a posse de bola, procurando organizar-se de maneira a impedir que o adversário de preparar e criar situações de golo, evitando-o (Oliveira, 2004). A organização defensiva encontra-se subdividida em três momentos: 1ªFase – Impedir a construção de ações ofensivas; 2ªFase – Anular a criação de situações de finalização; e 3ªFase – Impedir a finalização.

3.2.1.4.1. 1ª Fase – Impedir a construção de ações ofensivas

3.2.1.4.1.1. Pressão alta

O objetivo é que a equipa defenda alto com a linha defensiva no meio-campo e obrigar a equipa adversária a perder a bola ou bater longo. Em certos momentos da competição, a equipa técnica alterava a estratégia de jogo e assim, a pressão recuava para a linha média/alta.



Figura 25- Pressão alta

3.2.1.4.1.2. Orientação da construção de jogo para o corredor lateral

Não permitir que o adversário consiga construir o seu jogo através do corredor central, fechando linhas de passe para os médios e permitindo que o jogo adversário para os corredores laterais, adotando um posicionamento defensivo nesse sentido.

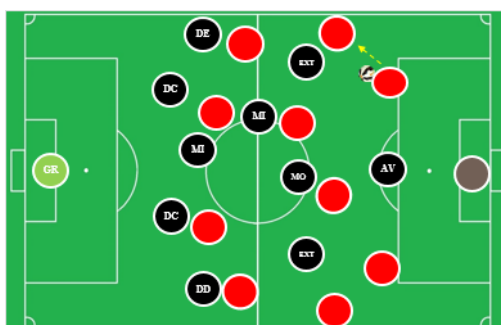


Figura 26- Orientação da construção de jogo para o corredor lateral

3.2.1.4.1.3. Bloco curto e compacto

Na zona pressionante, a equipa deve estar no meio campo defensivo da equipa adversária, com um bloco curto e compacto, garantido assim superioridade numérica no centro do jogo. Formar 4 linhas horizontais bem definidas.



Figura 27- Bloco curto e compacto

3.2.1.4.1.4. Guarda-redes avança no terreno

O guarda-redes controla a profundidade e recua consoante a zona em que se encontra a bola.



Figura 28- Guarda-redes avança no terreno

3.2.1.4.2. 2ª Fase – Anular a criação de situações de finalização

3.2.1.4.2.1. Pressão alta nos corredores laterais

Quando a bola é jogada num dos corredores laterais, os jogadores devem realizar uma pressão forte sobre o portador da bola e diminuir as linhas de passe possíveis. A equipa deve adotar uma atitude agressiva e solidária, garantindo que não seja permitida a superioridade numérica na zona da bola pela equipa adversária.



Figura 29- Pressão alta nos corredores laterais

3.2.1.4.2.2. Basculação em função do corredor da bola

Toda a equipa deve-se ajustar em relação a posição da bola, ou seja, juntar-se próximo ao corredor da bola. No corredor central, o avançado deve-se colocar entre os centrais (4ª linha),

os extremos e médio ofensivo assumem a marcação da 3ª linha, os médios interiores assumem a marcação da 2ª linha e os laterais e centrais são responsáveis pela 1ª linha. No corredor lateral, o lateral contrário forma uma linha de três com os dois centrais (1ª linha), o lateral do lado da bola realiza contenção com os dois médios interiores (2ª linha), o extremo do lado da bola marca a defesa lateral, o médio ofensivo faz cobertura e o extremo do lado contrário fecha o interior (3ª linha). O avançado deve-se colocar entre os centrais (4ª linha).

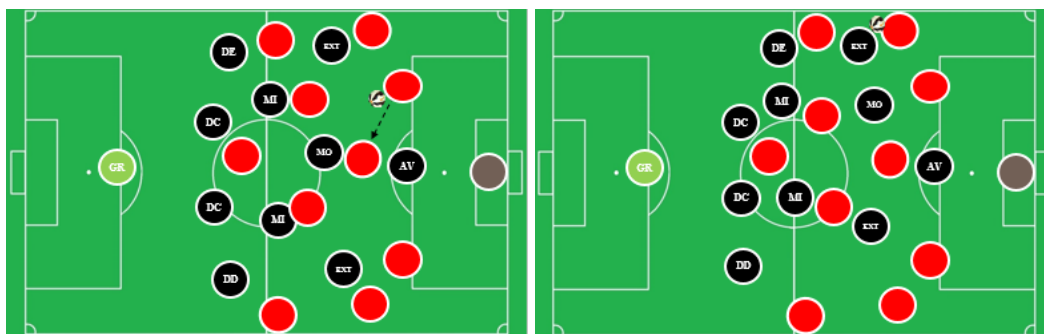


Figura 30- Basculação em função do corredor da bola

3.2.1.4.2.3. Controlo de Largura

Ocupação somente de 3 corredores.



Figura 31- Controlo de largura

3.2.1.4.2.4. Bloco compacto e curto

É fundamental sempre que a equipa mantenha um bloco compacto e curto, fechando assim ao adversário os espaços interiores.



Figura 32- Bloco compacto e curto

3.2.1.4.2.5. Controlo de Profundidade

A linha defensiva controla a profundidade de acordo com a posição da bola e a existência de contenção (bola coberta/ descoberta).



Figura 33- Controlo de Profundidade

3.2.1.4.3. 3ª Fase – Impedir a finalização

3.2.1.4.3.1. Saída do central a pressionar o atacante

Um dos centrais deve pressionar e aproximar-se do avançado da equipa adversário, quando este estiver a conduzir ou receber a bola pelo corredor central de forma a impedir a progressão deste jogador. Os outros três defesas criam uma linha de cobertura ao central que for pressionado.



Figura 34- Saída do central a pressionar o atacante

3.2.1.4.3.2. Coberturas

Os médios interiores são responsáveis pela cobertura aos defesas laterais quando estes são ultrapassados pelo seu adversário. No caso, de ser o defesa central a realizar a cobertura ao lateral, o médio interior ocupa o lugar desse.



Figura 35- Coberturas

3.2.1.4.3.3. Controlo de cruzamento

Lateral em contenção; extremo pressiona pelas costas; médio interior em cobertura, médio oposto na zona de penalti, médio ofensivo na entrada da área, extremo oposto concentrado e o central e lateral oposto dividem-se pelo 1º poste, meio da baliza e 2º poste.



Figura 36- Controlo de cruzamento

3.2.1.4.3.4. Ganhar “segundas bolas”

Atitude agressiva e ativa de forma a evitar que a equipa adversária consiga manter a posse de bola em situações de ressalto e também aproveitar desta maneira após a recuperação da bola sair em contra-ataque. Subir no terreno sempre que a bola for cortada para colocar adversários na posição de fora-de-jogo.



Figura 37- Ganhar "segundas bolas"

3.2.1.5. Transição Defensiva

A transição defensiva é caracterizada pelos comportamentos que se devem assumir após a perda da bola (mudança de atitude ofensiva para defensiva) e coincide com o momento

em que a equipa se encontra desorganizada e o adversário pode retirar proveito dessa desorganização instantânea (Oliveira, 2004). No entanto, foram estabelecidos os seguintes princípios que os jogadores devem adotar:

3.2.1.5.1. Rápida mudança de atitude

Todos os jogadores deverão reagir imediatamente à perda da posse de bola, fechando linhas, ou seja, após a perda da posse de bola a equipa deve encurtar os espaços apresentando uma reação densa, intensa e rápida no centro do jogo.

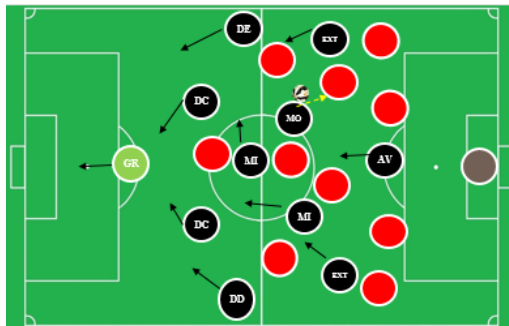


Figura 38- Rápida mudança de atitude

3.2.1.5.2. Pressão sobre o portador da bola

Logo após a perda da posse de bola, o jogador mais próximo do portador da bola deve aproxima-se do portador da bola e pressionando-o, de forma a recuperar a posse de bola ou retardar ao máximo o processo ofensivo da equipa adversária.

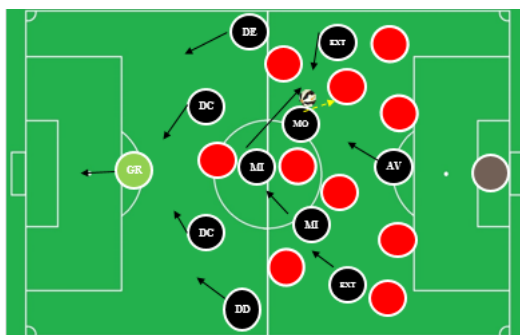


Figura 39- Pressão sobre o portador da bola

3.2.1.5.3. Recuperação defensiva dos jogadores “desposicionados”

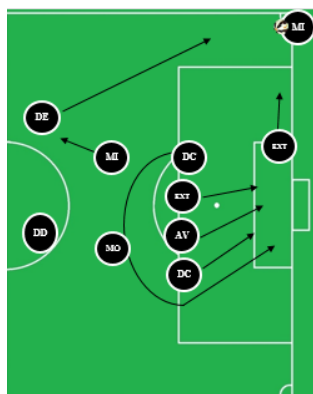
Recuo e reorganização da equipa de forma a impedir o contra-ataque adversário, isto acontece quando a equipa é ineficaz e o adversário sai da zona de pressão.



Figura 40- Recuperação defensiva dos jogadores "desposicionados"

3.2.1.6. Esquemas Táticos

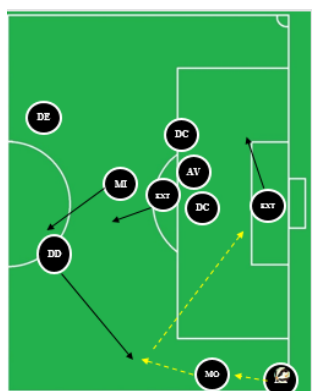
3.2.1.6.1. Cantos ofensivos



Funções da equipa:

1. Movimentos padrão
2. Sinais do marcador:
 - Camisola para dentro dos calções, sai o jogador do 1º poste;
 - Puxar meia para cima, bola para o lateral.

Figura 41- Canto ofensivo padrão



Funções da equipa:

1. 2 jogadores próximos da bola;
2. Passe efetuado para o lateral que efetuará o cruzamento;
3. Jogador à entrada da área recua para garantir equilíbrio.

Figura 42- Pontapé de canto 2

3.2.1.6.2. Cantos defensivos

Nos cantos defensivos, a equipa defendia o adversário com uma marcação à zona, sendo que: 7 jogadores garantem a formação do L; 1 jogador forma um triângulo com os homens da zona do primeiro poste e 2 jogadores ficam na zona da marca da grande penalidade para disputarem as "segundas bolas". No caso da marcação do canto curto, 2 jogadores (extremo e médio interior) saem em contenção.

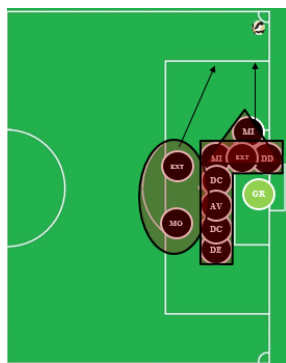


Figura 43- Cantos defensivos

3.2.1.7. Análise ao Modelo de Jogo

O modelo de jogo é algo que é definido e elaborado segundo as ideias sobre o jogo e conceção de jogo do treinador considerando sempre as características dos jogadores que constituem a equipa e sobretudo a competição em que estão inseridos. Com isto, podemos referir que para o mesmo plantel de jogadores, antes da entrada de novos jogadores, as organizações estruturais da equipa das duas equipas técnicas eram diferentes, ou seja, o posicionamento dos jogadores no sistema de jogo da equipa técnica do mister Tuck era 1:4:4:2 losango e no sistema de jogo da equipa do mister Filipe Coelho era 1:4:3:3. Embora a organização estrutural fosse diferente, havia princípios de jogo nos quatro momentos de jogo semelhantes.

Na organização ofensiva, as duas equipas técnicas optam maioritariamente por uma 1ª fase de construção de jogo curta com os defesas centrais a oferecerem máxima largura e os laterais na linha do médio mais defensivo. A diferenciação das duas equipas nesta fase é que a equipa do mister Filipe Coelho raramente realizava jogo direto, pois o guarda-redes era sempre solução para variar o corredor de jogo. Relativamente à 2ª fase de construção de situações de finalização, as duas equipas técnicas tinham princípios e subprincípios semelhantes, com os laterais sempre bem profundos e os médios interiores/ extremos a procurarem espaços mais intersectoriais. Outro princípio semelhante era a ocupação máxima do terreno de jogo na máxima largura e profundidade. Por fim, na 3ª fase, na finalização, na ocupação das zonas de finalização, existia um elevado número de jogadores em ambas as equipas técnicas.

Relativamente à organização defensiva, as duas equipas técnicas maioritariamente realizavam uma pressão alta na 1ª fase de construção da equipa adversária, de forma a obrigar a realizarem jogo direto. Todavia havia uma diferenciação entre ambas equipas técnicas, pois a equipa técnica do mister Filipe, dependendo da estratégia definida para o jogo, alterava a pressão do bloco defensivo. Esta alteração devia-se ao fato de a equipa técnica, ao observar a equipa adversária, saber os pontos fortes do adversário e assim definir uma estratégia diferente,

isto é, se o ponto forte do adversário fosse o contra-ataque, a equipa defendia com um bloco médio de forma a permitir a construção de jogo curto.

Na transição ofensiva, os princípios e subprincípios das duas equipas técnicas eram semelhantes, isto é, a equipa nos segundos imediatos à conquista da bola, mudava de atitude (defensiva para ofensiva), de forma a aproveitar a desorganização adversária e arranjar espaços para proveito próprio. Perante a impossibilidade de saída para o contra-ataque ou ataque rápido, a equipa realizava um ataque apoiado.

Na transição defensiva, as duas equipas técnicas tinham princípios e subprincípios semelhantes, ou seja, após a perda da posse de bola os homens mais próximos do portador da bola realizavam uma pressão forte de forma a reconquistar a posse de bola. No entanto, caso essa pressão fosse inconsequente e o adversário saísse da zona de pressão, a equipa recuava e organizava-se de forma a impedir o contra-ataque adversário.

Para finalizar, podemos referir que o modelo de jogo é um trabalho contínuo e serve como linha orientadora do treinador e consequentemente como um guia de ação dos jogadores para uma forma específica de jogar. O treino é o meio como o treinador vai operacionalizar as suas ideias de jogo, e para isso devem ser elaborados exercícios específicos que permitam aos jogadores comportamentos pretendidos em competição.

3.2.2. A condução do treino

O tema de condução diz respeito ao desenvolvimento do processo de treino. Neste caso, irei descrever um microciclo padrão de competitivo habitual na equipa técnica do mister Filipe Coelho, na qual assumi o papel de treinador adjunto estagiário.

A preparação dos jogadores faz-se essencialmente através do treino, e treinar bem implica o estabelecimento de comunicações eficientes entre o treinador e os jogadores, pois só através da comunicação que o treinador consegue transmitir aos jogadores as suas ideias de jogo e os seus objetivos do modelo de jogo (Pacheco, Graça & Garganta, 2005).

As funções desenvolvidas neste contexto evidenciaram-se na participação ativa, na operacionalização do treino e na participação e intervenção permanente no processo de treino.

O início do microciclo padrão iniciava-se às segundas-feiras, normalmente chegava às instalações do clube uma hora e meia antes do início da sessão de treino. Se tivesse havido jogo no fim-de-semana anterior, a equipa técnica debatia os aspetos positivos e negativos da equipa. Antes do começo da sessão do treino discutíamos e trocávamos ideias sobre os exercícios a efetuar nesse dia. Geralmente era da minha responsabilidade a explicação, montagem e comando dos exercícios de aquecimento ao longo da semana. À quarta-feira tinha a responsabilidade da aplicação de uma bateria de testes para prevenção de lesões. Na quinta-

feira tinha como principal responsabilidade a aplicação de um trabalho de força média para desenvolver o core. Por fim, à sexta-feira a minha principal responsabilidade era gerir a marcação dos esquemas táticos individuais.

No final de cada sessão de treino era debatida frequentemente a performance dos atletas e também o planeamento da próxima sessão de treino.

Comparando as duas equipas técnicas na condução de treino, verifiquei que existiam algumas diferenças no planeamento do microciclo padrão de competição. A principal diferenciação que verifiquei foi o facto da equipa técnica do mister Tuck dar folga à segunda-feira logo após a realização do jogo e a equipa técnica do mister Filipe Coelho somente realizar a folga à terça-feira. A observação que posso efetuar é que os jogadores no microciclo padrão do mister Tuck tinham 48 horas de recuperação até à primeira sessão de treino da semana e que a carga na 1ª sessão de treino comparativamente com o mister Filipe poderia ser maior. Outra distinção entre as equipas técnicas tem a ver com o estilo de liderança. O mister Tuck tinha uma liderança mais autoritária, enquanto o mister Filipe Coelho tinha uma liderança democrática. Ao nível do discurso, também verifiquei algumas diferenças, isto é, o mister Filipe Coelho tinha um discurso mais fluente e motivador enquanto o mister Tuck tinha um discurso mais autocrata e direto. Embora os estilos de liderança sejam questionáveis, posso referir que os jogadores se sentiam mais à vontade em expressarem a sua opinião no estilo de liderança do mister Filipe Coelho. Por fim, a última diferença: a apresentação do vídeo dos comportamentos padrão do adversário, na equipa técnica do mister Tuck era visualizada somente na última sessão do treino, enquanto na equipa técnica do mister Filipe Coelho essa visualização era efetuada na 2ª sessão de treino e novamente vista na última sessão do microciclo. Na apresentação do vídeo dos comportamentos padrão do adversário vivenciei que os jogadores preferiam o método como a equipa técnica do mister Filipe Coelho exibia o vídeo, pois os jogadores tinham as informações da equipa adversária no início do microciclo e consequentemente sentiam-se mentalmente bem preparados para as consequências do jogo.

O treinador, independentemente da forma de liderar, tem que ter a capacidade de comunicar para que consiga de uma forma eficaz fazer a gestão da equipa, conseguindo a motivação, auto-estima, auto-confiança necessárias para atingir os objetivos da equipa (Santos, 2003).

3.2.3. Análise de Jogo

A análise de jogo influencia o processo de construção do modelo de jogo. Segundo Oliveira (citado por Silva, 2008) a análise em competição é elementar para formular os objetivos do microciclo de competição. Ventura (2013) refere que o principal objetivo da observação e

análise de jogo é obter informação detalhada, e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino. O mesmo autor refere que a análise de jogo está relacionada com a avaliação da própria equipa e dos adversários, de modo adaptar o processo de treino para preparar a equipa para a competição.

Sarmiento, Pereira et al. (2014) referem que os treinadores portugueses tendem a analisar o jogo de futebol dividindo-o em quatros momentos de jogo: organização ofensiva; organização defensiva; transição defesa-ataque; transição ataque-defesa. Para além dos momentos de jogo, os treinadores revelam que analisam aspetos como os esquemas táticos ofensivas e defensivas e as características individuais dos jogadores.

Posso salientar que para as duas equipas técnicas a análise de jogo era fundamental para a preparação do microciclo de competição, pois a observação do adversário permitia definir a estratégia de jogo. No entanto, em certos momentos da competição era realizada uma observação à própria equipa e apresentada aos jogadores, de modo a que, em diálogo com a equipa técnica pudéssemos identificar os aspetos a melhorar ao longo da semana de trabalho.

3.2.3.1 Exemplo ilustrativo da análise da performance de um microciclo

3.2.3.1.1. Análise Quantitativa

A análise quantitativa e notacional busca antecipar futuras performances, atuando na premissa de que eventos que tenham ocorrido irão realizar-se novamente de uma forma previsível observada anteriormente (Sarmiento, Anguera et al., 2014).

Somente a equipa técnica do mister Tuck Gonçalves realizava este tipo de observação, de forma a recolher alguns dados elementares para complementar a sua análise qualitativa e assim, tornar a sua intervenção mais objetiva perante os jogadores. Comparativamente, a equipa do mister Filipe Coelho utilizava apenas um método de análise qualitativa dos padrões coletivos das equipas. No entanto, atualmente não existe uma tendência para aceitar que nenhuma das duas análises, qualitativa e quantitativa, seja uma melhor que a outra, embora cada uma ofereça uma forma de entender e abordar o estudo da modalidade (Anguera, Camerino & Castañer, 2012, citado por Sarmiento, Anguera et al., 2014). Por isso, alguns treinadores optam por uma análise mista.

Para realizar a observação quantitativa foi desenvolvida uma ficha de análise, figura 44. Nessa figura, o campo é dividido em doze zonas e foi utilizada a numeração das camisolas dos jogadores para registar em tempo real o número de perdas e recuperações dos jogadores por zona do campo.

Relativamente a figura 46, recuperações de bola por jogador no jogo do Casa Pia vs. 1º de Dezembro, o jogador com mais recuperações de bola foi o Ganhão, médio defensivo com 16 recuperações.

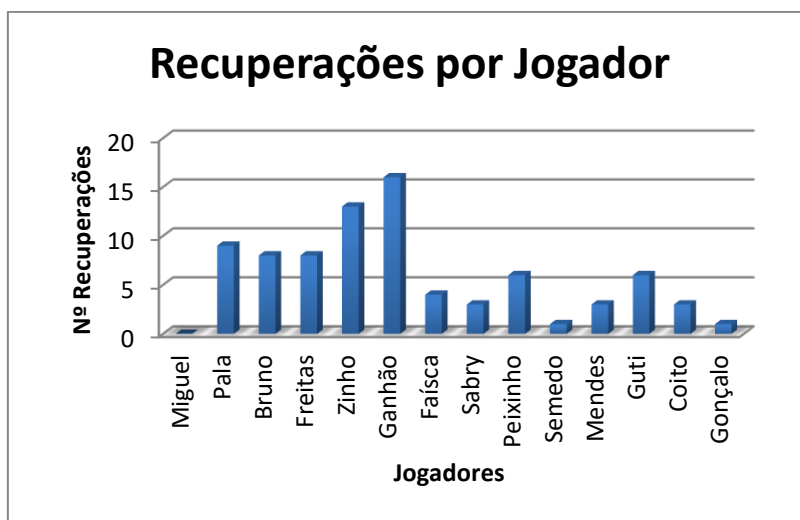


Figura 46- Recuperações de bola por jogador, jogo Casa Pia vs. 1º de Dezembro

Quanto à perda de bola por zona, figuras 47, verificamos que as mesmas ocorreram, maioritariamente, no meio campo ofensivo, evidenciando-se a zona 8. Embora essa perda seja efetuada essencialmente longe da nossa baliza, o número de perdas é muito exagerado nessa zona, 24 perdas de bola. No entanto, a análise que podemos efetuar é que é necessário melhorar a construção de situações de finalização no momento da tomada de decisão fundamentalmente no passe.

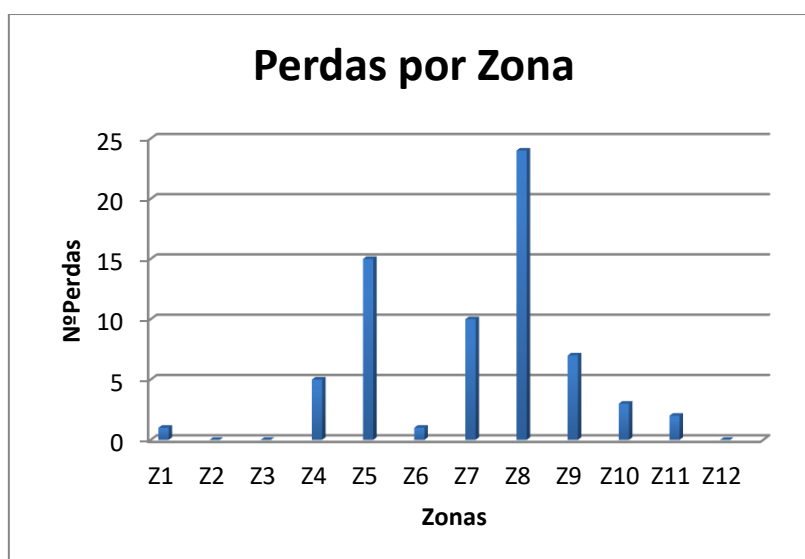


Figura 47- Perdas de bola por zona, jogo Casa Pia vs. 1º de Dezembro

Em relação, as perdas de bola por jogador (figura 48), é possível evidenciar que os jogadores que perderam mais vezes à bola foram os atletas Ganhão e Faísca no jogo Casa Pia vs. 1º de Dezembro.

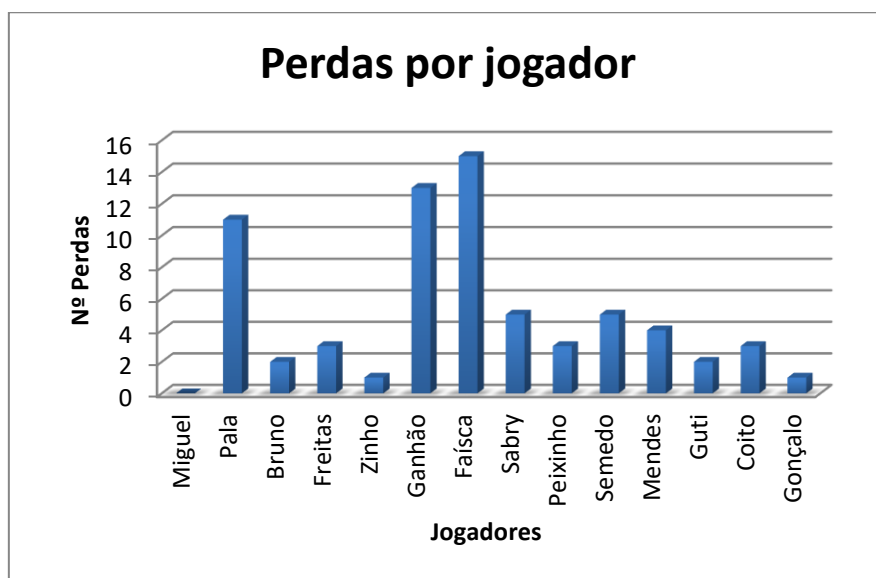


Figura 48- Perdas de bola por jogador, jogo Casa Pia vs. 1º de Dezembro

Na figura 49, na análise quantitativa dos indicadores de avaliação, é possível salientar que o jogo Casa Pia vs. 1º de Dezembro foi um jogo equilibrado, isto é possível de afirmar através dos nº de oportunidades de golo e do nº de remates efetuados.

Indicadores de Avaliação													
Defensivamente						Ofensivamente							
	Nº Oportunidades de golo	Nº Remates		Nº Cruzamentos	Nº de Bolas ganhas nos duelos bolas paradas	Nº Oportunidades de golo	Nº Remates		Nº Cruzamentos			Nº Ataques Rápidos	Nº Variações do corredor de jogo
		Baliza	Fora				Baliza	Fora	1º Poste	2º Poste	Atrasado		
1ª Parte	2	2	2	11	1	2	2	2	4	3	0	2	19
2ª Parte	2	3	2	3	3	1	2	2	3	1	1	1	11
Jogo	4	5	4	14	4	3	4	4	7	4	1	3	30

Figura 49- Análise Quantitativa dos Indicadores de Avaliação, no jogo Casa Pia vs. 1º de Dezembro

3.2.3.1.2. Análise Qualitativa

A análise qualitativa tem ganhado importância e interesse para as ciências do desporto, pois permite entender aspetos aparentemente não mensuráveis através de procedimentos quantitativos (Sarmiento et al., 2013).

Na análise qualitativa, as duas equipas técnicas usavam este tipo de método para observar a própria equipa em competição e essencialmente observar o adversário de forma a definir o plano estratégico de jogo. No entanto, a análise de jogo da própria equipa foi realizada somente em alguns momentos da competição, de modo apresentar aos jogadores os padrões/comportamentos individuais e coletivos que necessitavam de ser melhorados ao longo

da semana. Relativamente à análise do adversário, as duas equipas técnicas observavam no mínimo os últimos três jogos realizados pelo adversário para que os dados recolhidos tivessem validade. Na análise do adversário eram identificados os comportamentos padrão dos adversários nos quatro momentos de jogo e nos esquemas táticos, posteriormente era apresentada em vídeo aos jogadores habitualmente na 2ª sessão de treino do microciclo padrão competitivo. Na apresentação do vídeo, as duas equipas técnicas exibiam os pontos fortes e fracos do adversário nos quatro momentos de jogo e nos esquemas táticos, e o plano estratégico a desenvolver ao longo do microciclo de competição.

De seguida, é apresentada um exemplo ilustrativo da análise ao adversário, pois este tipo de análise foi efetuado em todos os microciclos de competição.

3.2.3.1.2.1. Exemplos Ilustrativos de Análise do Adversário

3.1.3.1.2.1.1. Organização Ofensiva

Na organização ofensiva procurou-se identificar em cada fase de construção, fundamentalmente na 1ª e 2ª fase, os comportamentos coletivos e individuais mais repetitivos de forma a identificar os padrões de jogo do adversário, ou seja, identificar os pontos fortes e fracos do adversário.

Na 1ª fase de construção procurou-se identificar o posicionamento dos jogadores na reposição de bola pelo guarda-redes e os comportamentos padrão com que o adversário fazia a bola chegar ao setor médio.

Na 2ª fase de construção procurou-se identificar os movimentos padrão mais repetitivos e realizados com mais sucesso pelo adversário. No entanto, nesta fase foi mais difícil encontrar os padrões coletivos devido ao número de opções que os adversários tinham para criar as situações de finalização.

Também procurou-se identificar o número de elementos que o adversário colocava nas zonas de finalização através de cruzamentos.

Na figura 50, identificou-se a 1ª fase de construção do adversário, 1º de Dezembro, atuando como a equipa de equipamento vermelho.



Figura 50- Organização Ofensiva - 1ª fase de construção

Na figura 51, identificou-se a 2ª fase de construção do adversário.



Figura 51- Organização Ofensiva - 2ª fase de construção

Na figura 52, identificou-se o momento de finalização do adversário.



Figura 52- Organização Ofensiva - Finalização

3.1.3.1.2.1.2. Organização Defensiva

Neste momento de jogo procuraram-se identificar os comportamentos padrão coletivos do adversário mais frequentes em três momentos específicos: na pressão à 1ª fase de

construção adversária, na 2ª fase adversária, variação do jogo interior e exterior e a linha defensiva (comprimento do bloco defensivo e o método de jogo defensivo).

Na análise deste momento procuraram-se identificar essencialmente quais os jogadores e as zonas menos fortes do adversário, de forma a serem exploradas pelo nosso processo ofensivo.

Na figura 53, identificou-se a pressão na 1ª fase de construção do adversário



Figura 53- Organização Defensiva- Preparar Pressão

Na figura 54, identificou-se a pressão do adversário na 2ª fase, no jogo exterior.



Figura 54- Organização Defensiva - Pressão na 2ª Fase, jogo exterior

Na figura 55, identificou-se a pressão do adversário na 2ª fase, no jogo interior.



Figura 55- Organização Defensiva-Pressão na 2ª Fase, jogo interior

Na figura 56, identificou-se o posicionamento da linha defensiva no momento de finalização do adversário.



Figura 56- Organização Defensiva - Finalização

3.1.3.1.2.1.3. Transição Defesa-Ataque e Ataque-Defesa

Estes dois momentos de jogo são caracterizados por serem pequenos períodos do jogo. Deste modo, a principal preocupação passava por identificar os comportamentos padrão dos jogadores após a recuperação ou perda da bola.

No momento de recuperação procuraram-se identificar os adversários que procuravam levar a bola, tentando perceber se procuravam guardá-la ou colocá-la rapidamente na linha mais ofensiva de forma a realizarem um contra-ataque ou ataque rápido. Identificavam-se os jogadores que tinham mais importância ou que poderiam causar mais perigos nesse momento de jogo.

No momento de perda da bola, identificavam-se os possíveis momentos em que a equipa adversária estaria desorganizada para realizar uma transição ofensiva rápida e objetiva. Também era identificada a reação dos adversários perto e longe da zona de perda da bola para conhecer as possíveis lacunas da equipa.

Na figura 57, identificou-se o momento em que o adversário procura progredir com bola aproveitando a desorganização do adversário.



Figura 57- Transição Defesa-Ataque

Na figura 58, identificou-se o momento em que a equipa do 1^º de Dezembro se encontra desorganizada após a perda da bola.



Figura 58- Transição Ataque-Defesa

3.1.3.1.2.1.4. Esquemas Táticos

Nos esquemas táticos defensivos analisaram-se o posicionamento da equipa em distintos esquemas, nomeadamente nos lançamentos laterais, livres laterais, cantos e penaltis.

Relativamente aos esquemas ofensivos, procurou-se identificar como eram executados, as zonas para onde a bola era batida e quais os jogadores que eram procurados nesses momentos. Apenas foram considerados os esquemas táticos que procuravam mais dificuldades ou perigo.

3.1.3.1.2.1.4.1. Esquemas Táticos Defensivos

Nas figuras 59 e 60, são identificados os posicionamentos defensivos dos jogadores do 1ª de Dezembro relativamente aos esquemas táticos.



Figura 59- Esquemas táticos - Canto



Figura 60- Esquema tático - Livre Lateral

3.1.3.1.2.1.4.2. Esquemas Táticos Ofensivos

Nas figuras 61, 62 e 63, são identificados os posicionamentos ofensivos dos jogadores do 1ª de Dezembro nos distintos esquemas táticos.



Figura 61- Esquemas táticos - canto curto



Figura 62- Esquemas Tático - canto com arrastamento



Figura 63- Esquemas táticos- Livre lateral

3.3. Avaliação e Controlo do Treino e da Competição

Neste subcapítulo é realizada a avaliação e o controlo do treino e da competição, ou seja, no treino foi feita uma avaliação do desempenho individual em treino e uma sistematização de todos os exercícios de treino em categorias. Relativamente à competição, foi realizada uma avaliação do desempenho individual em competição, uma análise quantitativa de cada jogador e a avaliação global da equipa em competição.

3.3.1. Avaliação e Controlo do Treino

3.3.1.1 Avaliação do Desempenho Individual em Treino

A avaliação do desempenho individual em treino efetuada aconteceu durante 22 microciclos, entre os dias 6 de janeiro e 2 de junho de 2016. Desta maneira, criou-se uma classificação que permitiu avaliar os comportamentos técnico-táticos de cada posição exceto a posição de guarda-redes em 2 duas componentes, com bola e sem bola, subdivididas em 2 categorias: comportamentos ofensivos e defensivos. No entanto, para avaliação da posição de guarda-redes exclusiva foi criada uma categoria exclusiva que inclui 6 critérios referidos abaixo. Por fim, todos os jogadores foram avaliados ao nível da competitividade. Os conteúdos avaliados foram os seguintes:

- Comportamentos técnico-táticos de cada posição com bola realizados ofensivamente e defensivamente;
- Comportamentos técnico-táticos de cada posição sem bola realizados ofensivamente e defensivamente;
- Atributos de Guarda-redes, contém 6 critérios: Jogo de Mãos, Jogo de Pés, Jogo Aéreo, Entre os Postes; Posicionamento com Bola e Posicionamento sem Bola;
- Índices de Competitividade, contém 4 critérios: Agressividade, Empenho, Motivação e Concentração.

Para avaliar cada um dos critérios foi criada uma escala subjetiva de 1 a 10 (1-Desempenho muito fraco; 3- Desempenho fraco; 5- Razoável desempenho; 7 – Bom desempenho e 10- Excelente desempenho), sendo posteriormente efetuada a média de cada um dos critérios para cada um dos conteúdos em análise. Os critérios de avaliação dos conteúdos encontram-se no anexo II.

Tabela 8- Avaliação do Desempenho Individual em Treino

Jogadores	Posição	Com bola		Sem bola		Atributos de Guarda-Redes	Índices de Competitividade
		Ofensivamente	Defensivamente	Ofensivamente	Defensivamente		
Miguel	GR	-	-	-	-	7	8
João	GR	-	-	-	-	7	8
Pala	DD	8	7	7	7	-	7
Jorge	DD	8	7	7	7	-	7
Zinho	DE	7	8	7	8	-	8
André	DE	7	6	6	6	-	7
Freitas	DC	8	8	8	8	-	8
Bruno	DC	7	7	7	7	-	7
Nélson	DC	6	7	7	7	-	8
Vasco	DC	8	7	7	7	-	8
Coito	MI	9	8	8	8	-	8
Ganhão	MI	8	8	8	9	-	8
Ruizinho	MI	7	6	6	5	-	7
Peixinho	MI	6	6	6	6	-	8
Didi	MI	7	7	7	8	-	8
Guti	EXT	8	7	7	6	-	7
Faísca	EXT	8	7	7	7	-	7
Gilson	EXT	7	5	6	5	-	7
Jessy	EXT	7	6	6	6	-	7
Sabry	MO	8	8	7	7	-	8
Semedo	MO	7	6	6	6	-	7
Kaya	MO	8	7	7	6	-	7
Gonçalo	PL	8	7	7	7	-	8
N. Mendes	PL	7	6	6	5	-	6
Tiago	PL	6	6	5	5	-	7

Na avaliação dos 2 guarda-redes foi pedido o auxílio do treinador dessa posição específica de forma a que os dados fossem mais exatos. Posso salientar que a classificação da avaliação individual de cada jogador foi realizada tendo em conta o patamar de competição em que o clube está inserido.

3.3.1.2 Classificação dos Exercícios de Treino

De acordo com a taxonomia de exercícios de treino para o futebol de Ramos (2003), categorizou-se a estrutura dos exercícios de treino utilizados pela equipa técnica do treinador Filipe Coelho durante a época desportiva. O treinador através desta taxonomia consegue organizar e estruturar todos os seus exercícios realizados ao longo da época desportiva e perceber que tempo foi despendido em cada categoria. A amostra utilizada foi de 149 sessões de treino, correspondentes a 36 microciclos.

Os exercícios de treino foram sistematizados em três categorias de exercícios: exercícios de essenciais; exercícios complementares especiais e exercícios complementares gerais. Os exercícios essenciais podem ser classificados em três formas: Forma I, exercícios sobre uma baliza e sem oposição (Ataque x 0 + GR); Forma II, exercícios sobre uma baliza e com oposição (Ataque x Defesa + GR) e Forma III, exercícios sobre duas balizas e com oposição (GR + Ataque x Defesa + GR). Os exercícios complementares especiais são realizados com a bola e podem ser classificados em duas subcategorias: exercícios complementares especiais com oposição e exercícios complementares especiais com oposição. Por fim, os exercícios complementares gerais não incluem bola e incluem todos os exercícios que servem de base ao jogo de futebol.

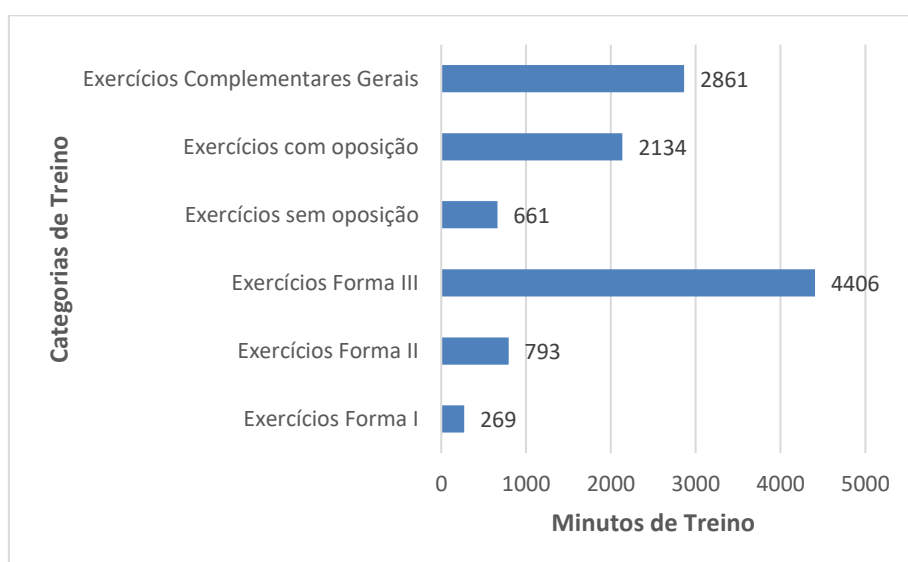


Figura 64- Classificação dos exercícios de treino, de acordo com Ramos (2003)

Quanto à classificação dos exercícios de treino executados (figura 64), analisou-se que os exercícios essenciais foram a escolha mais predominante (5408 minutos), sendo que os

exercícios de forma III foram os mais utilizados (4406 minutos). Essa relevância deve-se ao facto de incluírem os exercícios que promovem mais condicionantes semelhantes às da realidade da competição, visto que se categorizam por terem “GR + Ataque x Defesa + GR”. De seguida, os exercícios complementares gerais foram os mais utilizados com um total de 2861 minutos. Nesta categoria englobam-se todas as atividades que produzem o desenvolvimento e manutenção das capacidades motoras. Relativamente aos exercícios complementares especiais, os exercícios com oposição foram os 3ºs mais utilizados ao longo da época com um total de 2134 minutos e os exercícios sem oposição os 2ºs menos utilizados com um total de 661 minutos.

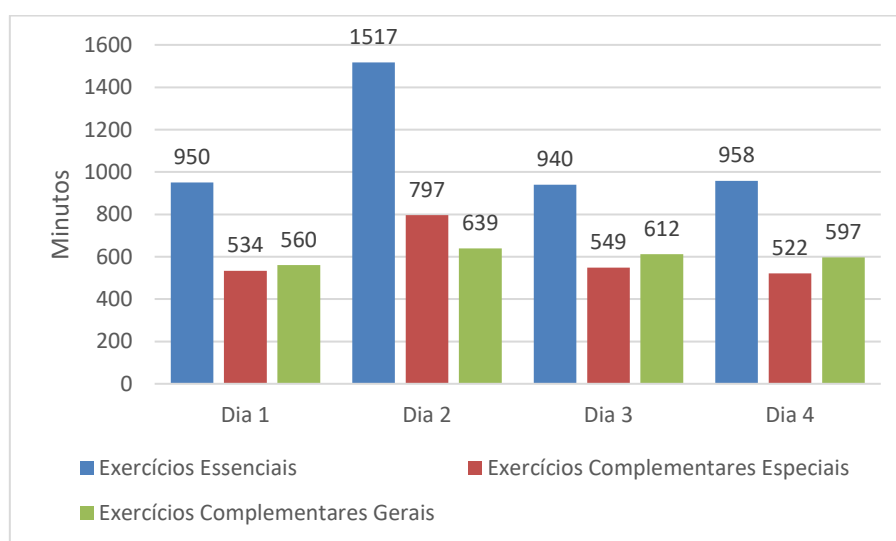


Figura 65- Classificação dos exercícios de treino no microciclo padrão

O microciclo padrão (figura 65), isto é, as 4 sessões de treino, com competição ao fim de semana: observou-se que no dia 1 (segunda-feira), no primeiro treino da semana utilizou-se maioritariamente exercícios essenciais (950 minutos), normalmente os exercícios de forma III (805 minutos). Neste dia de treino era realizada habitualmente a recuperação ativa dos jogadores titulares e dos jogadores que entravam e realizavam mais de 30 minutos de jogo. Os jogadores não utilizados realizavam um treino diferente, com exigências semelhantes às da competição, por isso existir neste dia uma maior carga através de exercícios de forma III. No entanto, podemos verificar que os exercícios complementares gerais têm um grande destaque (560 minutos) devido aos jogadores utilizados em competição realizarem recuperação ativa através da corrida e os jogadores não utilizados realizarem treinos intervalados de alta intensidade para desenvolverem capacidade aeróbia. Por fim, os exercícios complementares especiais são os que têm menor evidência (534 minutos) comparativamente com as categorias.

No dia 2 (quarta-feira), evidenciam-se os exercícios essenciais (1517 minutos), essencialmente os exercícios da subcategoria forma III (1020 minutos). Neste dia, a equipa

desenvolvia os princípios do seu modelo de jogo, por isso, este era o dia do microciclo padrão com maior incidência nos exercícios essenciais; aos exercícios complementares especiais foram despendidos um total de 797 minutos, sendo que 507 minutos foram destinados aos exercícios com oposição (essencialmente exercícios de manutenção de posse de bola) e 290 minutos, aplicados aos exercícios sem oposição (basicamente aquecimentos com bola). Por fim, para os exercícios complementares gerais foram despendidos um total de 639 minutos, geralmente destinados à aplicação do plano de prevenção de lesões.

No dia 3 (quinta-feira), verifica-se um grande dispêndio de tempo para os exercícios essenciais (940 minutos), basicamente reservados aos exercícios de forma III (805 minutos). Neste dia, habitualmente desenvolvia-se a estratégia para o jogo, nunca abandonando os princípios de jogo. Também neste dia a complexidade dos exercícios e da sessão eram muito elevadas, assim como os tempos de pausa muito reduzidos para desenvolver a resistência específica. Relativamente à categoria dos exercícios complementares gerais, foram despendidos um total de 612 minutos. Por fim, exercícios complementares especiais, um total de 549 minutos, sendo 489 destinados aos exercícios sem oposição e 60 minutos utilizados nos exercícios sem oposição.

No dia 4 (sexta-feira), destacam-se os exercícios essenciais com um total de 958 minutos, sendo que a maior carga desse tempo era despendida nos exercícios de forma III (810 minutos). Neste dia era dado foco à velocidade específica, com elevados tempos de pausa. Também este dia era aproveitado para trabalhar os esquemas táticos. Na categoria de exercícios complementares gerais, foram despendidos um total de 597 minutos (desenvolvimento da velocidade rápida e explosiva). Por fim, nos exercícios complementares especiais foram despendidos um total de 522 minutos, sendo que 415 minutos foram destinados aos exercícios com oposição (essencialmente aquecimentos com bola e oposição) e 107 minutos aos exercícios sem oposição.

Em comparação com a classificação de exercícios de treino efetuada para equipa técnica do mister Tuck Gonçalves (anexo III), podemos verificar que as duas equipas técnicas dão maior destaque aos exercícios essenciais, maioritariamente aos exercícios de forma III (GR + Ataque x Defesa + GR). Essa relevância deve-se ao facto de incluírem os exercícios que promovem mais condicionantes semelhantes às da realidade da competição. A diferenciação é a 2ª categoria da classificação de exercícios: para a equipa técnica do mister Filipe Coelho, os exercícios complementares gerais, enquanto para a equipa técnica do mister Tuck Gonçalves, os exercícios complementares especiais com oposição.

3.3.2. Avaliação e Controlo da Competição

3.3.2.1. Avaliação do Desempenho Individual em Competição

A avaliação efetuada ao desempenho individual dos jogadores em competição, estipula os mesmos critérios da alínea 3.3.1.1., avaliando os comportamentos técnico-táticos de cada posição e os índices de competitividade, em função do contexto que o jogo lhes oferece.

A avaliação do desempenho individual em competição foi realizada entre a 4ª jornada da 1ª fase do Campeonato Portugal Prio série G e a última jornada da 2ª fase do Campeonato Portugal Prio zona sul. Os jogadores de cada função, exceto a posição de guarda-redes, do sistema de jogo foram classificados através de 3 categorias (comportamento técnico-tático com bola no momento ofensivo e defensivo; comportamento técnico-tático sem bola no momento ofensivo e defensivo e índices de competitividade. Para a posição de guarda-redes foi criada uma categoria específica (atributos do guarda-redes) em conjunto com o treinador dessa função. Para a apresentação dos resultados foram escolhidos os três jogadores com mais tempo em cada função: guarda-redes, laterais, defesas centrais, médios interiores, médios ofensivos, extremos e pontas de lança.

Para avaliar cada um dos critérios foi criada uma escala subjetiva de 1 a 10 (1- Desempenho muito fraco; 3- Desempenho fraco; 5- Desempenho razoável; 7 – Desempenho bom e 10- Desempenho excelente), sendo posteriormente efetuada a média de cada um dos critérios para cada um dos conteúdos em análise.



Figura 66- Avaliação dos jogadores na posição de Guarda-Redes

A posição de Guarda-redes (figura 66) foi a única avaliação que só apresenta dois elementos, pois o plantel desde o início da época foi constituído por 2 jogadores. Posso salientar que o atleta Miguel efetuou 24 jogos e 2160 minutos dos jogos observados e,

comparativamente, o atleta João efetuou 4 jogos e 360 minutos dos jogos avaliados. Quanto à avaliação do desempenho em jogo, na função, verificou-se que ambos os 2 jogadores têm um desempenho razoável no jogo aéreo. Em relação ao jogo de mãos e o entre os postes, o atleta Miguel obteve uma classificação superior ao atleta João. Relativamente, ao atributo jogo de pés e posicionamento com bola, verificou-se que o atleta João obteve melhor classificação. Por fim, no índice de competitividade os dois atletas obtiveram um desempenho bom.

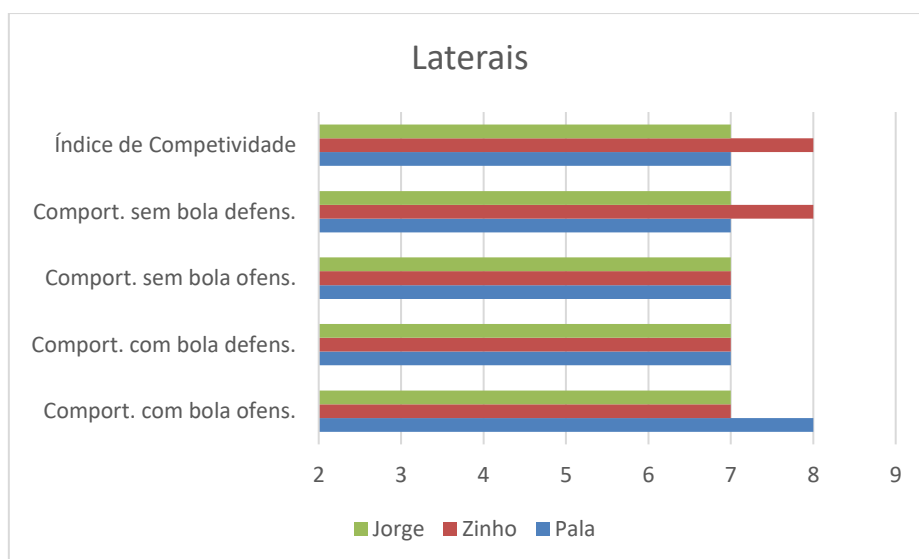


Figura 67- Avaliação dos jogadores na posição de lateral

Na avaliação da função de lateral (figura 67), foram escolhidos os atletas com mais minutos nos jogos observados: Pala (lateral direito), Jorge (lateral direito) e Zinho (lateral esquerdo).

No índice de competitividade, é de salientar que o atleta Zinho é o que apresenta avaliação mais alta com 8 valores, enquanto os outros dois atletas apresentam uma avaliação de 7 valores. Comparando com as classificações de treino, todos os atletas observados apresentam a mesma classificação nesta categoria.

Nos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento defensivo, o atleta Zinho é quem apresenta a classificação mais elevada comparando com os outros dois atletas. Relativamente aos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento ofensivo, todos os atletas apresentam a mesma classificação de 7 valores. Comparando com as classificações de treino, todos os atletas observados apresentam a mesma classificação nestes conteúdos.

Nos comportamentos técnico-táticos, com bola no momento defensivo, todos os atletas apresentam a mesma classificação (7 valores). Em relação aos comportamentos técnico-táticos, com bola no momento ofensivo, o atleta Pala é quem apresenta a classificação mais elevada. Comparando com as classificações de treino, apenas o atleta Pala apresenta a mesma

classificação nestes conteúdos, pois o atleta Zinho baixa a classificação nos comportamentos técnico-táticos, com bola no momento defensivo; por sua vez, o atleta Jorge baixa nos comportamentos técnico-táticos, com bola no momento ofensivo.

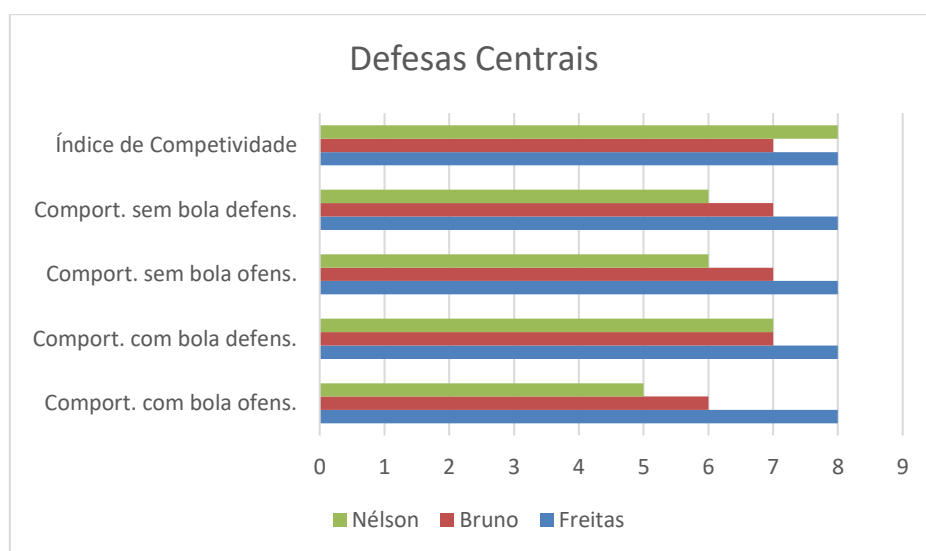


Figura 68- Avaliação dos jogadores na posição de defesa central

Na avaliação da função de defesa central (figura 68), foram escolhidos os atletas com mais minutos nos jogos observados: Nélson, Bruno e Freitas.

No índice de competitividade, é de salientar que os atletas Nélson e Freitas apresentam a mesma classificação de 8 valores, enquanto o atleta Bruno apresenta a classificação de 7 valores. Comparando com as classificações de treino, todos os atletas observados apresentam a mesma classificação nesta categoria.

Nos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento defensivo, e nos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento ofensivo, o atleta Freitas é quem apresenta a classificação mais elevada (8 valores), enquanto o atleta Bruno apresenta a classificação de 7 valores nos dois conteúdos; o atleta Nélson, a classificação de 6 valores nos dois conteúdos. Comparando com as classificações de treino, apenas os atletas Freitas e Bruno mantiveram as mesmas classificações; o atleta Nélson baixou um valor nesta comparação.

Nos comportamentos técnico-táticos, com bola no momento defensivo, e nos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento ofensivo, o atleta Freitas é quem apresenta a classificação mais elevada (8 valores), enquanto o atleta Bruno apresenta a classificação de 7 valores no momento defensivo e de 6 valores no momento ofensivo; o atleta Nélson, a classificação de 7 valores no momento defensivo e de 5 valores no momento ofensivo. Comparando com as classificações de treino, apenas os atletas Freitas e Bruno mantiveram as mesmas classificações; já o atleta Nélson baixou um valor nesta comparação nos comportamentos técnico-táticos, com bola no momento ofensivo.

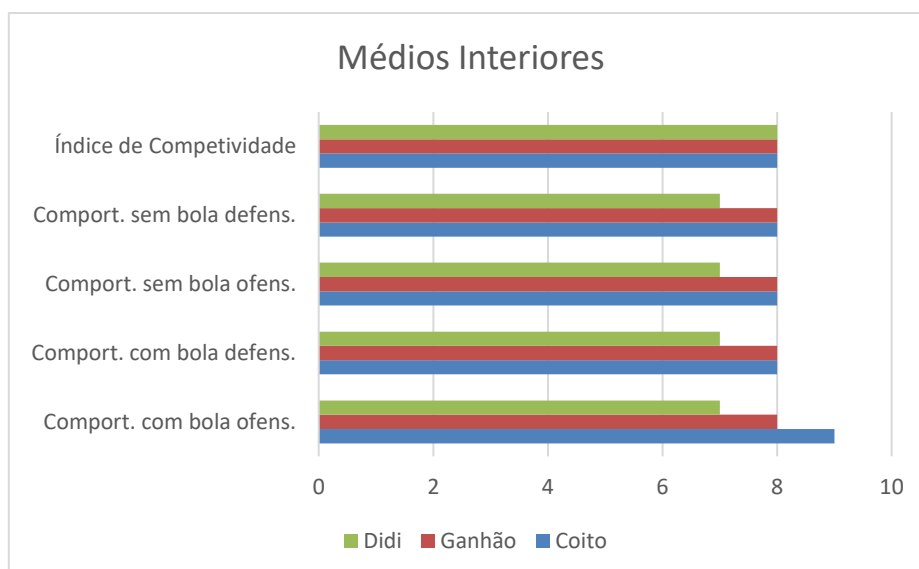


Figura 69- - Avaliação dos jogadores na posição de médio interior

Na avaliação da função de médio interior (figura 69), foram escolhidos os atletas com mais minutos nos jogos observados: Didi, Ganhão e Coito.

No índice de competitividade, é de salientar que os três jogadores observados apresentam a mesma classificação de 8 valores. Comparando com as classificações de treino, todos os atletas observados apresentam a mesma classificação nesta categoria.

Nos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento defensivo e nos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento ofensivo, os atletas Coito e Ganhão apresentam a classificação mais elevada (8 valores), enquanto o atleta Didi apresenta a classificação de 7 valores nos dois conteúdos. Comparando com as classificações de treino, apenas o atleta Coito conseguiu manter as mesmas classificações; por sua vez, os atletas Didi e Ganhão baixaram um valor no momento defensivo.

Nos comportamentos técnico-táticos, com bola no momento defensivo, os atletas Coito e Ganhão apresentam a classificação mais elevada (8 valores). Em relação, aos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento ofensivo, o atleta Coito é quem apresenta a classificação mais elevada (8 valores). Comparando com as classificações de treino, todos os atletas observados apresentam a mesma classificação nestes conteúdos.

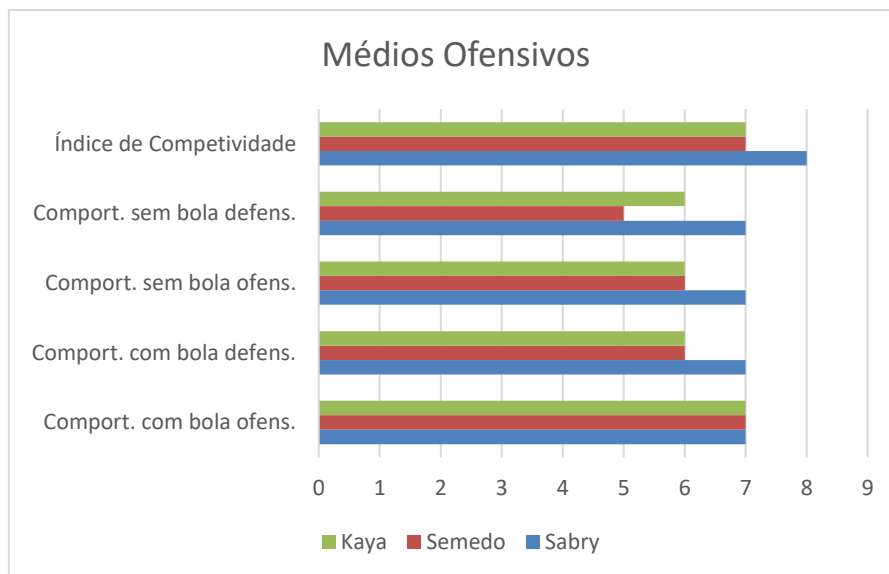


Figura 70 - Avaliação dos jogadores na posição de médio ofensivo

Na avaliação da função de médio interior (figura 70), foram escolhidos os atletas com mais minutos nos jogos observados: Kaya, Semedo e Sabry.

No índice de competitividade, é de salientar que o atleta Sabry apresenta a classificação mais elevada de 8 valores. Comparando com as classificações de treino, todos os atletas observados apresentam a mesma classificação nesta categoria.

Nos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento defensivo e nos comportamentos técnico-táticos sem bola no momento ofensivo, o atleta Sabry apresenta a classificação mais elevada (7 valores). Comparando com as classificações de treino, todos os atletas observados apresentam a mesma classificação nestes conteúdos.

Nos comportamentos técnico-táticos, com bola no momento defensivo, o atleta Sabry apresenta a classificação mais elevada (7 valores). Em relação aos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento ofensivo, os três atletas apresentam a mesma classificação de 7 valores. Comparando com as classificações de treino, apenas o atleta Semedo conseguiu manter a mesma classificação nos conteúdos, ao passo que os atletas Sabry e Kaya baixaram 1 valor nos dois conteúdos.

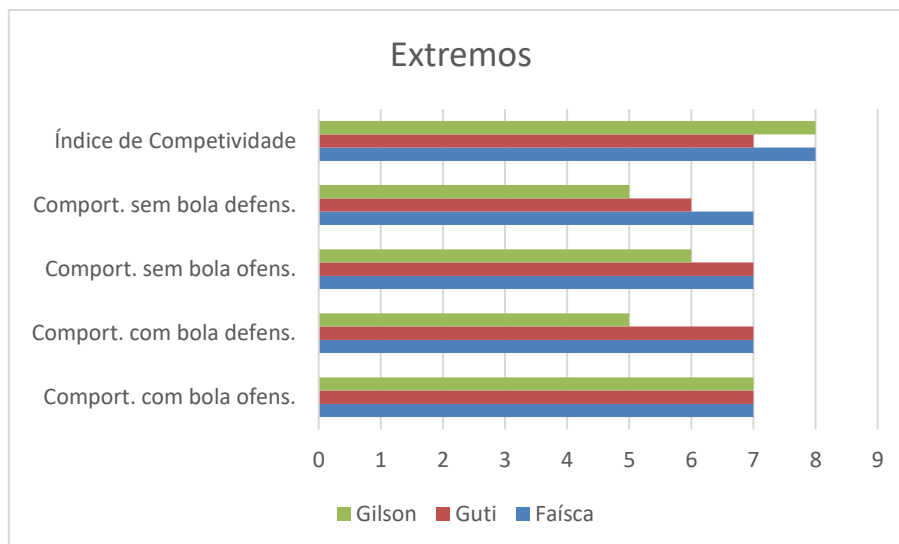


Figura 71- Avaliação dos jogadores na posição de extremo

Na avaliação da função de extremos (figura 71), foram escolhidos os atletas com mais minutos nos jogos observados: Gilson, Guti e Faísca.

No índice de competitividade, é de salientar que os atletas Ivo e Faísca apresentam a mesma classificação de 8 valores, enquanto o atleta Guti apresenta uma classificação de 7 valores. Comparando com as classificações de treino, todos os atletas observados apresentam a mesma classificação nesta categoria.

Nos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento defensivo, e nos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento ofensivo, o atleta Faísca apresenta a classificação mais elevada (7 valores). Comparando com as classificações de treino, todos os atletas observados apresentam a mesma classificação nestes conteúdos.

Nos comportamentos técnico-táticos, com bola no momento defensivo, os atletas Faísca e Guti apresentam a mesma classificação de 7 valores. Em relação aos comportamentos técnico-táticos sem bola no momento ofensivo, os três atletas apresentam a mesma classificação de 7 valores. Comparando com as classificações de treino, apenas o atleta Gilson conseguiu manter a mesma classificação nos conteúdos, enquanto os atletas Guti e Faísca baixaram 1 valor no momento ofensivo.

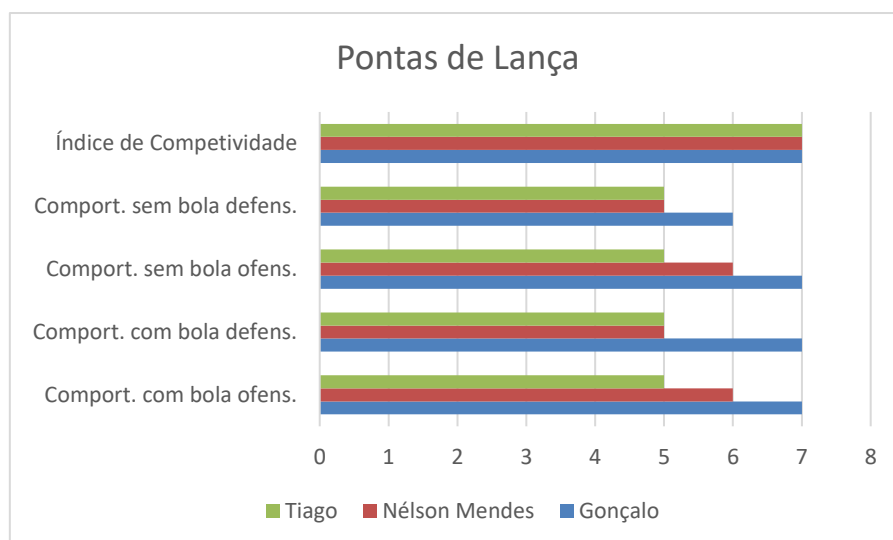


Figura 72- - Avaliação dos jogadores na posição de ponta de lança

Na avaliação da função de ponta de lança (figura 72), foram escolhidos os atletas com mais minutos nos jogos observados: Tiago, Nélson Mendes e Gonçalo.

No índice de competitividade, é de salientar que os três jogadores observados apresentam a mesma classificação de 7 valores. Comparando com as classificações de treino, apenas o atleta Tiago conseguir manter a classificação, enquanto o atleta Gonçalo baixou um valor e o atleta Nélson Mendes subiu um valor.

Nos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento defensivo, o atleta Gonçalo apresenta a classificação mais elevada (6 valores), enquanto os atletas Tiago e Nélson Mendes obtiveram a mesma classificação. Relativamente aos comportamentos técnico-táticos sem bola no momento ofensivo, o atleta apresenta a classificação mais elevada de 7 valores, enquanto o atleta Nélson Mendes apresenta a classificação de 6 valores e o atleta Tiago de 5 valores. Comparando com as classificações de treino, os atletas Tiago e Nélson Mendes conseguiram manter a mesma classificação e o atleta Gonçalo baixou um valor no momento defensivo.

Nos comportamentos técnico-táticos, com bola no momento defensivo, e nos comportamentos técnico-táticos, sem bola no momento ofensivo, o atleta Gonçalo é quem apresenta a classificação mais elevada (7 valores), enquanto o atleta Nélson Mendes apresenta a classificação de 5 valores no momento defensivo e de 6 valores no momento ofensivo e o atleta Tiago a classificação de 5 valores no momento defensivo e de 5 valores no momento ofensivo. Comparando com as classificações de treino, todos os atletas baixaram um valor nas suas classificações no momento ofensivo e, no momento defensivo, apenas o atleta Gonçalo conseguir manter a classificação de treino.

3.3.2.2. Análise Quantitativa de cada jogador

Na análise quantitativa de cada jogador foram analisados os minutos efetuados ao longo da época, ou seja, verificamos quantos minutos efetuou cada jogador nos 38 jogos oficiais realizados na época 2015/2016. Um plantel é constituído por uma variedade de personalidades e é da responsabilidade do treinador orientar e colocar em competição os jogadores que apresentam as melhores condições físicas e técnico-táticas.

Na figura 73, nos minutos de jogo oficiais por jogador, é possível verificar que 12 jogadores não realizaram 10% de tempo de jogo oficial (342 minutos). Desses 12 jogadores, posso referenciar que 7 saíram da equipa do Casa Pia à procura de mais minutos em Janeiro e apenas 2 jogadores, que entraram no fim da 1ª fase do Campeonato Portugal Prio não cumpriram esses 10% de tempo de jogo.

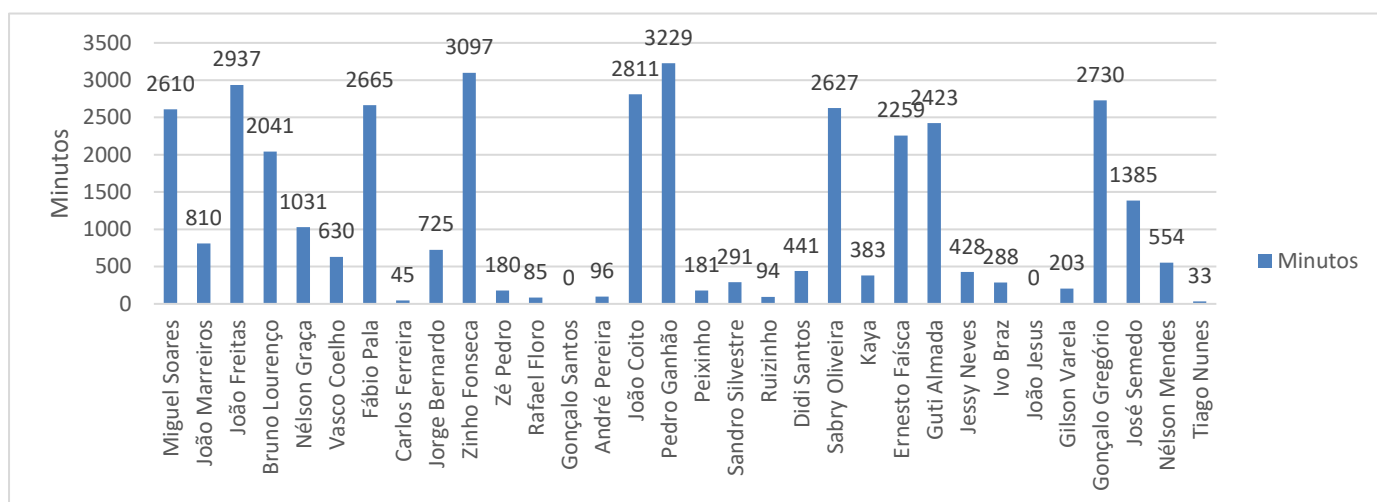


Figura 73- Minutos de jogo oficiais por jogador

3.3.2.3. Avaliação do Desempenho Global da Equipa em Competição

A avaliação do desempenho global da equipa em competição foi realizada com base nos comportamentos técnico-táticos dos jogadores, tendo como referência o modelo de jogo da equipa. Foram avaliados os quatro momentos de jogo (organização ofensiva, transição ofensiva, organização defensiva e transição defensiva), os esquemas táticos (defensivos e ofensivos) e a estratégia estabelecida para cada adversário em cada jogo. A avaliação foi realizada nos jogos realizados entre a 4ª jornada da 1ª fase do Campeonato Portugal Prio série G e a última jornada da 2ª fase do Campeonato Portugal Prio Zona Sul. Esta avaliação era efetuada em conjunto com a equipa técnica, habitualmente no treino seguinte ao jogo realizado, de forma a evitar que a parte emocional não interferisse se a avaliação fosse realizada logo após ao jogo.

Para avaliar cada um dos critérios foi criada uma escala subjetiva de 1 a 5 (1- Desempenho muito fraco; 2- Desempenho fraco; 3- Razoável desempenho; 4- Bom desempenho e 5- Excelente desempenho), sendo posteriormente efetuada a média de cada um dos critérios.

Tabela 9- Avaliação dos momentos de jogo, esquemas táticos e estratégia nos 28 jogos

Categorias	Média 1ª Fase	Média 2ª Fase	Média Total
Organização Ofensiva	3,7	3,9	3,8
Transição ofensiva	3,3	3,2	3,3
Organização Defensiva	3,4	3,6	3,5
Transição defensiva	3,1	3,1	3,1
Esquemas Táticos	3,2	2,9	3,1
Estratégia	3,4	2,9	3,2

O momento de jogo que apresentou melhor média nos jogos observados foi a organização ofensiva (média≈3,8). Durante a 1ª fase, a equipa apresentou uma média de 3,7 numa escala de 1 a 5, com 24 golos marcados (1,7 golos por jogo). Na 2ª fase, a equipa melhorou o seu desempenho ofensivo (média≈ 3.9).

O 2º melhor momento de jogo incidiu sobre a organização defensiva, com uma média de desempenho de 3,5 por jogo. A equipa durante a 1ª fase exibiu uma média de 3.4 e com um coeficiente de golos sofridos por golo de 0,64. Na 2ª fase o desempenho ofensivo melhorou para 3,6, embora o coeficiente de golos sofridos por golo tenha piorado (0,78). Na 2ª fase a equipa defrontou equipas com orçamentos superiores e com o objetivo de subir à 2ª Divisão Nacional, mas, mesmo assim, a equipa foi considerada com a 2ª melhor defesa da fase de subida do Campeonato de Portugal de Prio – Série Sul.

Na transição ofensiva, a equipa teve uma média de 3,3 por jogo. No entanto, é possível verificar que neste momento de jogo a equipa diminui a média da 1ª fase para a 2ª fase. Relativamente à transição defensiva, a equipa teve uma média de 3,1 por jogo e este valor foi o mesmo em ambas as fases.

Relativamente aos esquemas táticos a equipa obteve uma média de 3,1 por jogo. A equipa diminui a média da 1ª fase para a 2ª fase e este facto é justificado com a quantidade de golos sofridos.

Por fim, na estratégia, a equipa adquiriu uma média de 3,2 por jogo; é possível verificar que a equipa piorou significativamente da 1ª fase para a 2ª fase devido aos resultados obtidos, ou seja, na 2ª fase a equipa conseguiu vencer somente 6 jogos em 14 jogos efetuados.

4. Projeto Inovador (Área 2)

4.1. Pertinência

No âmbito do projeto inovador, em consonância com a equipa técnica do mister Tuck Gonçalves, foi-me proposto a criação de uma bateria de exercícios de prevenção de lesões, tendo em conta o nível competitivo do Casa Pia Atlético Clube e as condições materiais existentes.

A bateria de exercícios de prevenção de lesões pretende ser um instrumento útil na prevenção e diminuição da ocorrência de lesão para os treinadores de toda a estrutura do Casa Pia Atlético Clube. É de salientar que este projeto não é um estudo de investigação, pois a equipa técnica não concordou em dividir o plantel num grupo de controlo e num grupo experimental.

No futebol, uma lesão define-se como qualquer tipo de ocorrência por um jogador, em competição ou em treino, que o obrigue a interromper a atividade e o impeça de participar em, pelo menos, um treino ou jogo (Ekstrand et al., 2006).

4.2. Revisão da Literatura

O futebol é considerado o desporto mais popular no mundo sendo praticado por cerca de 200 milhões de participantes em ambos os sexos e todas as faixas etárias. (Peterson et al., 2000; Bekes et al., 2006). Este é considerado uma modalidade de alta intensidade, definida por ser excessivamente complexa do ponto de vista fisiológico (Manning & Levy, 2006). Além disso, apresenta uma grande dificuldade de caracterização do esforço físico necessário para a sua execução, pois as suas ações específicas realizadas pelos atletas demonstram uma tipologia de esforço distinta. A sua prática exige movimentos fisicamente muito exigentes, tais como saltos, acelerações, desacelerações, *sprint* e frequentemente o contato físico existente entre os atletas (Faude et al., 2006; Small et al., 2009; Dupont et al., 2010).

Atualmente, têm sido efetuados vários estudos sobre a incidência de lesões. No entanto, a aplicação de diferentes definições e metodologias possibilitam que existam resultados e conclusões divergentes, dificultando deste modo a comparação de resultados e de prevenção de lesões (Arnason et al., 2004; Brito et al., 2009; Ekstrand, Waldén & Hagglund, 2004; Fuller et al., 2006; Hagglund et al., 2010; Junge & Dvorak, 2004; Wong & Hong, 2005). Segundo Ekstrand (2008), apenas podem ser efetuadas comparações significativas entre estudos que utilizam definições e metodologias semelhantes.

Nesse sentido, as identidades reguladoras da prática da modalidade de Futebol, FIFA e UEFA, através dos seus staffs médicos (Fuller et al., 2006; Hagglund, Waldén & Ekstrand, 2005), estabeleceram um acordo acerca da definição de lesão, bem como a implementação de padrões

de registo a adotar nos estudos epidemiológicos das lesões em futebol. Assim, uma lesão no futebol define-se como qualquer tipo de ocorrência por um jogador, em competição ou em treino, que o obrigue a interromper a atividade e o impeça de participar em, pelo menos, um treino ou jogo (Ekstrand et al., 2006).

A ocorrência de lesões depende do tipo do desporto, do número de jogadores e do nível de competição. Entre os jogadores de futebol, aqueles que jogam em um relvado artificial tendem a ter um aumento na ocorrência de lesão. No entanto, os defesas e os avançados têm um risco mais elevado devido ao contacto existente com os adversários (Ekstrand et al. 2006; Orchard et al., 2008).

As lesões no futebol advêm de uma interação complexa de diversos fatores de risco internos e externos ao atleta, sendo a fadiga considerada um dos maiores fatores relacionados com o risco de lesões nos campeonatos profissionais de futebol (McCall et al., 2014).

Atualmente a literatura descreve que a incidência de lesões no futebol tem vindo a aumentar simultaneamente com o aumento das exigências físicas e psíquicas impostas aos atletas, sendo que ultimamente a epidemiologia das lesões em equipas de futebol profissional de elite tem sido bem documentada nos últimos anos (Ekstrand et al. 2011; Doral, 2012).

No entanto, existem poucos estudos acerca da incidência de lesões em equipas masculinas que competem em níveis competitivos mais baixos. A realidade do desporto amador é plenamente diferente do profissional, exige-se igualmente a necessidade de analisar a incidência de lesões nesse tipo de atletas (Goldam & Jones, 2011).

Os estudos realizados nesta área indicam a incidência média de lesões em futebolistas possa atingir até 18,75 lesões por 1000 horas de exposição total, sendo que as lesões capsulo-ligamentares da tibiotársica e do joelho as lesões mais predominantes (Agel et. al. 2007; Timpka et al., 2008 & Kiani et al, 2010).

O risco de lesão no futebol é elevado e 56-82% dos jogadores podem sofrer pelo menos uma lesão durante uma época desportiva (Arnason et al, 2004; Azubuike & Okojie, 2009; Hagglund, Waldén & Ekstrand, 2005).

Junge & Dvorak (2004), no que diz respeito a ocorrência de lesão, verificam que o numero de lesões que ocorre nos jogos é, em média, quatro a seis vezes superior ao número de lesões que ocorre durante as sessões de treino.

A literatura indica que a maioria das lesões ocorridas no futebol, entre 60 a 80 %, envolvam as extremidades inferiores. Dessas, cerca de metade ocorre devido ao contacto físico entre dois jogadores e as restantes devido às ações realizadas pelos atletas como as mudanças rápidas de direção, *sprints* e receções após o salto (Berkes et al., 2006; Longo et al., 2012).

De acordo com Ekstrand et al. (2011), as lesões mais comuns no futebol ocorrem nos *hamstrings* (14%) e nos adutores (12,8 %), sendo que a entorse no tornozelo a terceira mais incidente com 10,6%. As contusões no joelho são, de seguida, as mais ocorridas com 9,8%. Por fim, as lesões nos quadríceps (5,8 %), lesões nos gêmeos (4,5%), lesões na lombar e na zona torácica (4%), ligamento cruzado anterior (3,8%), lesões na anca e na coxa (3,7%) e lesões no tendão de Aquiles (2,9%).

Ekstrand et al. (2011), referem que a zona da coxa é frequentemente a mais lesionada (14%), mas entre as lesões graves (mais de 28 dias de ausência), a lesão do joelho tem sido a mais comum.

Um estudo realizado durante sete épocas consecutivas, envolvendo 23 equipas profissionais seleccionadas pela UEFA, concluiu que a incidência de lesões foi de 8,0 lesões por 1000 horas de prática, sendo que a incidência foi maior durante a competição do que em treino (27,1 vs 4,1 por 1000 horas). No entanto, cada jogador apresentou em média uma ocorrência de 2,0 lesões por época, sendo que o subtipo de lesão mais comum foram as lesões musculares na coxa (17% do total). As lesões musculares foram responsáveis por 31% das lesões totais. Dentro das lesões musculares, o grupo mais afetado foram os isquiotibiais (37%), depois os adutores (23%) e os quadríceps (19%). As reincidências correspondem a 12% do total de lesões e o tempo de paragem foi superior comparativamente às lesões primárias (24 vs 18 dias) (Ekstrand et al., 2011).

Ekstrand et al. (2012) referem que as lesões indiretas constituem 31 % de todas as lesões de futebol, causando 27% do total da incidência de lesões. Numa equipa de futebol masculino ocorrem em média cerca de 15 lesões musculares por temporada, sendo nos isquiotibiais o tipo de lesão mais frequente. No entanto, percebeu-se ainda que 6% das lesões musculares ocorrem em situações em que não existe qualquer contato físico e apenas 2% são derivadas de jogo perigosos.

Relativamente a classificação de lesões, estas devem ser classificadas de acordo com a gravidade, local, tipo, mecanismo e se é uma lesão inicial ou recorrente (Fuller et al., 2006).

Quanto à gravidade, muitos autores baseiam-se no período de ausência de atividade física. Ekstrand (2008), classifica as lesões como ligeiras (ausência 1-3 dias), menor (ausência 4-7 dias), moderadas (ausência de 8-28 dias) e major (ausência de mais de 28 dias). Enquanto Olsen et al. (2004), classifica-as como leves (exigem atendimento médico, mas não é aconselhada a paragem da atividade desportiva); moderadas (exigem atendimento médico e são aconselhados à paragem da atividade física) e severas (requerem tratamento hospitalar). Por fim, Wong &

Hong (2005), classifica-as como minor (ausência de menos de uma semana), moderadas (mais de uma semana e menor de um mês) e major (mais de um mês).

Quanto à localização, Fuller et al. (2006) através do modelo de Orchard classifica as lesões do membro inferior como lesões da coxa, quadril, virilha, joelho, perna/tendão de Aquiles, tornozelo, pés e dedos.

Quanto ao tipo de lesões, Olsen et al. (2004) divide-as em contusões, entorses, estiramentos musculares, ruturas ligamentares, fraturas e lesões por fadiga. Embora, Fuller et al. (2006) utilizando o sistema de Orchard, concluíram que as lesões deviam ser classificadas por grupos: fraturas e deformações; articulações e ligamentos (englobam luxações, entorses, estiramentos, lesões nos meniscos); músculos e tendões (englobam ruturas, estiramentos musculares, rutura de tendões, tendinites, bursites ou outras lesões de tendões); lacerações e lesões de pele; sistema nervoso central e periférico (engloba concussões com ou sem perda da consciência e lesões dos nervos); e outras (engloba lesões dentárias e outro tipo de lesões que não foram mencionadas).

Quanto ao mecanismo, Marzo et al. citado por Passos (2007) referem que as lesões se dividem em macrotraumáticas e microtraumáticas. As macrotraumáticas ocorrem de trauma direto, com perda da função da estruturada lesionada e incapacidade imediatas (fraturas, estiramentos e luxações), enquanto as microtraumáticas ocorrem de pequenos traumas de repetição, que ao longo do tempo podem gerar pequenos processo inflamatórios recidivantes (tendinites, sinovites e bursites).

Tendo em consideração a diversidade existente nas condições de trabalho, no tempo disponível e na exigência da competição entre os jogadores profissionais e clubes de futebol amador, tem havido uma grande discussão acerca da prevenção de lesões mais adequada a cada uma das situações: aquecimento adequado, treino de fortalecimento muscular, trabalho de flexibilidade, treino de fortalecimento, treino de reeducação sensório-motor (treino propriocetivo), equipamento protetivo, condições de treino e respeito pelas regras existentes. De acordo com a literatura, o treino de reeducação sensório-motor destaca-se como o meio mais eficaz de prevenir lesões no futebol (Doral et al., 2012; Longo et al., 2012).

4.3. Proposta

As escolhas das áreas de treino para a criação da bateria de exercícios da prevenção de lesões foram selecionadas em consonância com o fisioterapeuta do Casa Pia Atlético Clube, João Coito; a literatura existente na prevenção de lesões e o programa elaborado pela F-Marc, criado pelas identidades reguladoras da prática da modalidade de Futebol, FIFA e UEFA. Assim, para

desenvolver a bateria de exercícios para a prevenção de lesões tivemos em conta as seguintes componentes de treino:

- **Treino de Reeducação Sensório-motor**

Vários autores referem que o treino de reeducação sensório-motor, principalmente o treino propriocetivo, permite otimizar o controlo neuromuscular, melhorar o tempo de reação muscular, aumentar o recrutamento de unidades motoras e o equilíbrio, diminuindo o risco ou reincidência de lesão e aumentando as capacidades funcionais dos atletas (Holmich et al. 1999, Arnason et al., 2007; Asking et al., 2003; Mjølnes et al., 2004; Witvrouw et al., 2003; Griffin et al., 2006). De acordo com Hubscher et al. (2010), num estudo realizado sobre a eficácia do treino propriocetivo na prevenção de lesões desportivas, concluíram que o treino propriocetivo é eficaz na redução de ocorrência de lesões em algumas modalidades, nomeadamente o futebol. Concluíram que o treino propriocetivo é eficaz na redução de lesões capsulo-ligamentares no joelho e tibiotársica até 54% e 50%, respetivamente. No entanto, referem que futuros estudos devem incidir na identificação dos parâmetros de treino, particularmente a frequência, a duração e os exercícios realizados.

Um programa de treino de reeducação sensório-motor, de acordo com a literatura, deve incluir exercícios com diferentes padrões de movimento, com o objetivo de melhorar o sentido de movimento e ativação neuromuscular (Eils & Rosenbaum, 2001; Tropp, 2002; McGuine & Keene, 2006; Hale et al., 2007).

Relativamente à classificação dos exercícios, devem ser consideradas as seguintes variáveis: o tipo de apoio (unipedal/bipedal), o tipo de superfície, os diferentes graus de liberdade (estável/instável; duro/macio; relevo/ sem relevo) e os canais sensoriais envolvidos no processo de regulação de equilíbrio (olhos abertos (mais facilidade de exercício) / olhos fechados (maior dificuldade no exercício)).

Esta componente de treino de reeducação sensório-motora foi elaborada baseado numa compilação de vários protocolos validados e publicados em vários estudos (Griffin et al., 2006; McGuine & Keene, 2006; Hale et al., 2007; Ergen & Ulkar, 2008; Engebretsen et al., 2008; Gioftsidou et al., 2012).

Cada exercício era realizado duas vezes por 30 segundos, seguido por 30 segundos de pausa. (Eils & Rosenbaum, 2001; Malliou et al., 2004; Gioftsidou et al., 2012)

No anexo IV encontram-se os exercícios selecionados para aplicação desta componente.

- **Treino de fortalecimento muscular/ força**

O treino de fortalecimento muscular/ força é constituído pelos seguintes componentes: trabalho excêntrico, trabalho de core e pliometria.

Um défice de força muscular pode ser considerado um fator para a incidência de lesão no atleta (Mjolsnes et al, 2004).

As diferenças de força bilaterais entre a perna dominante e não dominante pode levar a um controlo inadequado do movimento corporal e consequentemente lesão (Knapik et al., 1991; Daneshjoo et al., 2013). A força muscular é crucial na prevenção de lesões através da estabilização dinâmica da articulação (Holcomb et al., 2007; Park et al., 2010).

O treino de força excêntrica tem sido incluído com muita frequência nos programas de indivíduos sem historial de lesão, com o objetivo de estes suportarem maiores estiramentos do complexo musculo-tendinoso, tendo sido reveladas melhorias. Igualmente esta metodologia foi implementada nos programas de reabilitação de lesão nos isquiotibiais, pois o treino de força excêntrica numa lesão desse nível pode efetivamente restaurar o alongamento musculo-tendinoso ótimo para uma tensão normal, diminuindo dessa forma o risco de uma nova lesão (Heiderscheit et al., 2010).

A estabilidade do core tem sido definida como a capacidade de controlar a posição e o movimento do tronco sobre a pélvis e a perna para permitir a produção, transferência e controlo da força para o segmento terminal nas atividades integradas da cadeia cinética (Kibler, Press & Sciascia, 2006). A força do tronco adequadamente desenvolvida é considerado um importante pré-requisito para o desempenho, pois há evidências que demonstram que uma melhor resistência do tronco pode levar à diminuição da dor nas costas e diminuição do risco de lesões dos membros inferiores, induzidas pela sobrecarga. O desenvolvimento dos músculos do tronco contribui para a estabilização do core. Os jogadores podem beneficiar dessa estabilização particularmente em situações de alto impacto, por exemplo mudanças de direção, *sprints* e durante a aceleração e desaceleração (Roth et al., 2016). No entanto, ainda existem poucos estudos sobre a força/ estabilidade do tronco e a sua relação com o desempenho desportivo/lesões (Hibbs et al., 2008). Os músculos do abdominal, do paraspinal e do glúteo são o foco dos programas de treinamento de estabilidade do core, que evidenciam melhorar as capacidades de desempenho e reduzem o risco de lesão. A fraca estabilidade do núcleo pode ser a causa da disfunção da região lombar (Radebold et al., 2000; Elbenbicher et al., 2001; Hodges, 2003).

O treino de pliometria pode ser usado como método de prevenir lesões e reabilitar de lesões. Os exercícios pliométricos são definidos como uma carga excêntrica, que é

imediatamente seguida por uma contração concêntrica (Adam, O'Shea & Climstein, 1992). Rápida contração concêntrica dos músculos após um rápido alongamento dos mesmos grupos musculares (Luebbers et al., 2003) Vários autores referem que o treino pliométrico, usando um programa de força intermitente, pode contribuir para melhorias no salto vertical, aceleração, força na perna, força muscular e propriocepção geral (Adam, O'Shea & Climstein, 1992; Harrison & Gaffiney, 2001; Hennessy & Kitty, 2001; Miller et al., 2002; Paasuke, Ereline & Gapeyeva, 2001; Potteiger, Lockwood & Haub, 1999).

No anexo V encontram-se os exercícios selecionados para aplicação desta componente.

- **Treino de flexibilidade**

A flexibilidade é uma componente importante para a aptidão física. No entanto, ainda há falta de um protocolo de alongamento estático com uma justificação sólida. Existe pouca clareza nos estudos experimentais a apoiar o uso de diferentes protocolos (Chan, Hong & Robison, 2001). Acredita-se que a falta de flexibilidade pode ser a causa de lesões músculo-esqueléticas (Worrell, Perrin, Gansneder & Gieck, 1991) e lombalgias (Cailliet, 1982). O alongamento estático dos músculos tem sido incorporado nos exercícios de aquecimento e de arrefecimento, nos programas de treino e reabilitação. A duração do alongamento sugerida varia de 10 s (Borms, Roy, Santens, Haentjens, 1987), a 15 s (Madding, Wong, Hallum, Medeiros, 1987) ou 30 s (Bandy & Irion, 1994). Os três métodos de alongamentos mais comuns são o alongamento estático, balístico e proprioceptivo de facilitação neuromuscular (Miyahara et al., 2013).

No anexo VI encontram-se os exercícios selecionados para aplicação desta componente.

Relativamente à aplicação da bateria de exercícios: o treino de fortalecimento e solicitação dos músculos estabilizadores do tronco (core) era efetuado três vezes por semana (segunda-feira; quarta-feira e quinta-feira) no final da sessão de treino, o treino de reeducação sensório-motor (proprioceptivo), de força excêntrica e pliométricos era efetuado 1 vez por semana (quarta-feira); o trabalho de flexibilidade era realizado no final de cada sessão de treino do microciclo.

O treino de proprioceptivo, de força excêntrica e pliométricos era efetuado no início do treino, após um aquecimento de mobilidade articular – para esta parte da sessão do treino eram-me disponibilizados cerca de 30 minutos do tempo total da sessão do treino. Este treino de prevenção de lesões era composto por 8 exercícios da bateria de exercícios, sendo constituído habitualmente por 4 exercícios de propriocepção, 3 exercícios pliométricos e 1 de força excêntrica. No anexo VII encontra-se um exemplo deste plano de prevenção de lesões.

Relativamente ao treino de fortalecimento e solicitação dos músculos estabilizadores do tronco (core), era constituído habitualmente por 5 ou 6 exercícios de estáticos ou de ações dinâmicas dos músculos estabilizadores do tronco.

O treino de flexibilidade era normalmente composto por 9 exercícios de alongamentos estáticos ou proprioceptivo de facilitação neuromuscular.

O treino de prevenção de lesões era realizado no campo de treino, pois o clube não tinha infraestrutura adequada para a realização deste treino. Quando o relvado estava em más condições o treino de prevenção de lesões, efetuado no início da sessão de treino na quarta-feira, era cancelado.

O registo de lesões foi concretizado numa tabela (apresentada no anexo VIII), a cada ocorrência inclui: a identificação do jogador, a sua idade, a posição ocupada em campo, data da lesão, o padrão da lesão (macrotraumatismo; microtraumatismo), a região lesada, o tipo de lesão (muscular, ligamentar, meniscal, neural, outra), diagnóstico da lesão, classificação do Sistema de Registo Nacional de Lesão do Atleta (SRNLA) (minor; moderado; major), contexto da lesão (treino; jogo), tempo de paragem e data de reintegração. O preenchimento da respetiva tabela ficou à responsabilidade do fisioterapeuta e médico do clube.

4.4. Resultados

Relativamente aos resultados obtidos durante a época desportiva, na aplicação da bateria de exercícios na equipa sénior do Casa Pia Atlético Clube, podemos afirmar que ocorreram 43 lesões. As lesões distribuem-se de forma quantitativa pelas seguintes regiões (figura 74): 28 na Coxa, 8 no Pé, 3 no Ombro, 2 Lombar e 1 no Joelho e Gémio. Como é referenciando por muitos autores em muitos estudos a região da coxa é a mais afetada.

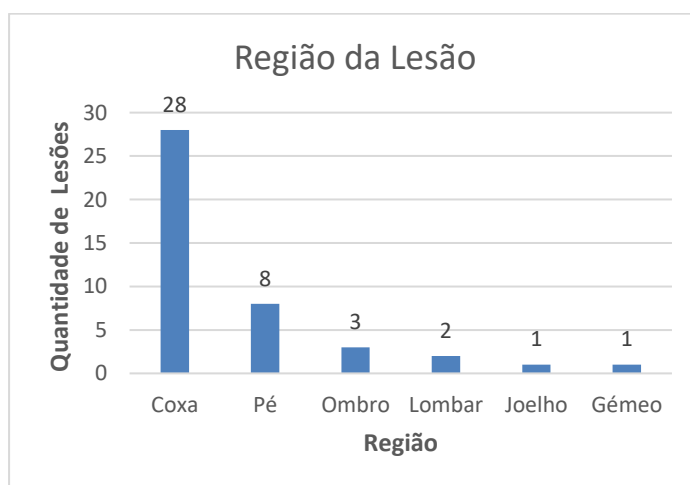


Figura 74 - Quantidade de Lesões por Região de Lesão

Na figura 75, podemos observar a quantidade de lesões por tipo de lesão. É possível analisar que o tipo de lesão mais afetado foi o muscular (33 lesões), seguindo-se pelo ligamentar (8 lesões) e outra (2 lesões). Muitos estudos demonstram que as lesões musculares são as que ocorrem com maior frequência.

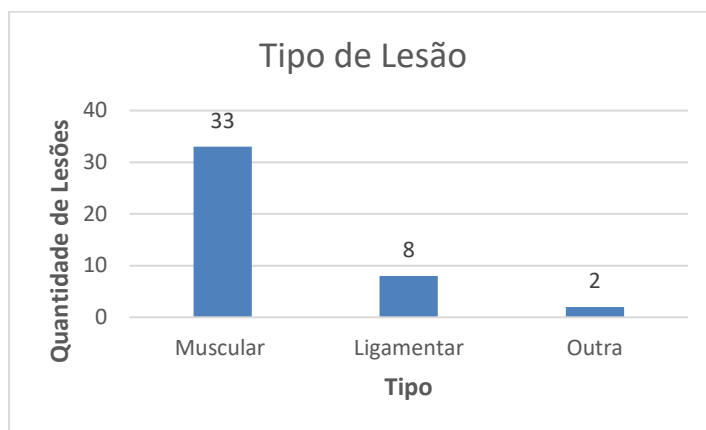


Figura 75- Quantidade de Lesões por Tipo de Lesão

Na figura 76, podemos observar a quantidade de lesões segundo a classificação SRNLA. É possível referir que as lesões com a classificação Major foram mais incidentes, isto significa que existiu muitas lesões com mais de 28 dias de recuperação.

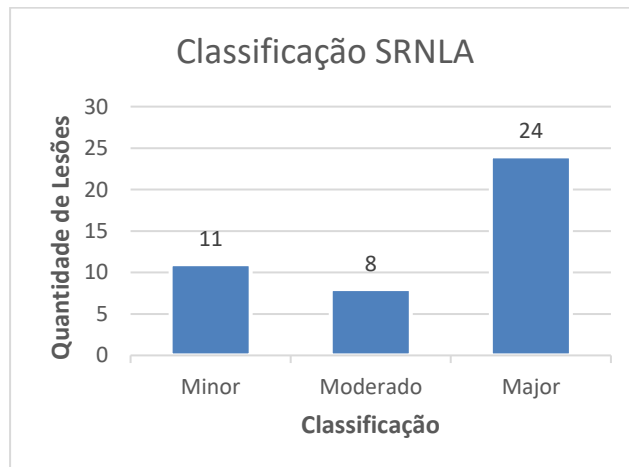


Figura 76- Quantidade de Lesões segundo a Classificação SRNLA

Na figura 77, podemos observar a quantidade de lesões segundo o contexto da lesão. Podemos salientar que houve mais lesões em treino (28) do que em jogo (15); isto contraria a literatura. Muitos autores referem que a maioria das lesões ocorre em competição devido à forte possibilidade de contacto com o adversário e de esforço do atleta. A explicação deste fenómeno deve-se ao facto de muitos jogadores não terem efetuado pré-época e por existir nas sessões de treino muito tempo de jogo, o que facilita o contacto físico entre jogadores.

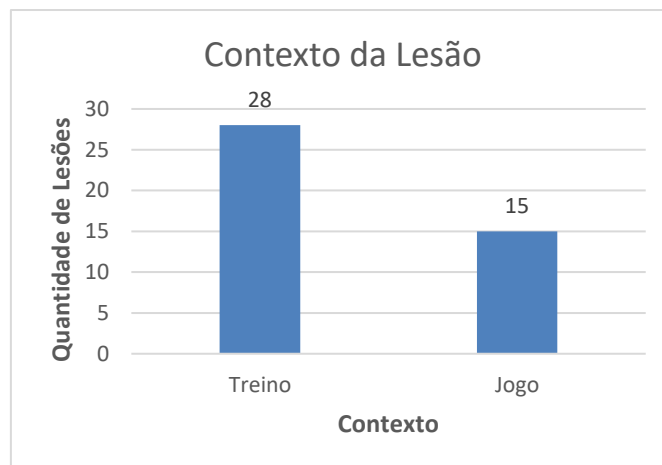


Figura 77- Quantidade de Lesões segundo o Contexto da Lesão

Na figura 78, podemos observar a quantidade de lesões pelo padrão de lesão. É possível afirmar que o mecanismo com maior número de lesões é o microtraumático (33 lesões), isto significa que muitas lesões ocorreram sem contato direto.

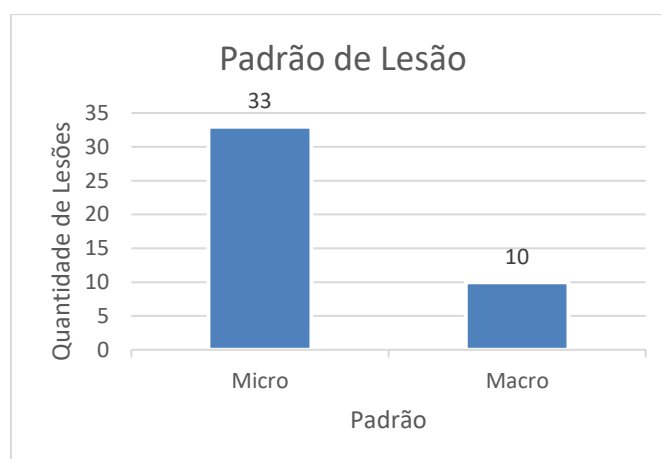


Figura 78- Quantidade de Lesões pelo Padrão de Lesão

4.5. Conclusão

A principal limitação deste projeto foi a inexistência de um espaço físico adequado à aplicação da bateria de exercícios da prevenção de lesões, quando havia más condições atmosféricas, uma vez que a aplicação do plano de prevenção de lesões era realizada no relvado. A outra limitação foi a resistência por parte dos treinadores e dos jogadores em aceitarem a prevenção de lesões como uma componente essencial do treino.

A realização de um estudo científico implicaria a necessidade de separar os jogadores do plantel em dois grupos: um grupo de controlo e um grupo experimental, de modo a verificar os benefícios dos exercícios das componentes da bateria de prevenção de lesões.

5. Relação com a Comunidade (Área 3)

5.1. Introdução

A ação de formação intitulada “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol - Da Formação para o Futebol Profissional” foi realizada no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana. A escolha deste tema prendeu-se com dois pontos essenciais. O primeiro ponto remete para o fato de respeitar um conjunto de condições estabelecidas pelo IPDJ de modo a permitir a atribuição de créditos. O segundo ponto teve a ver com a formação do jovem atleta, no fundo, a *passagem* da última etapa de formação para o futebol profissional.

5.2. Planeamento

O evento realizou-se no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana, uma vez ser o local mais apetrechado para a organização de uma ação de formação; o local está habituado a receber formações desportivas e sente-se uma forte ligação na partilha de conhecimento do Desporto. Outro fator de escolha tem a ver com a lotação o Salão Nobre, que pode albergar 164 lugares sentados, permitindo-nos gerir, desse modo, o número de interessados em assistir ao evento.

Definiu-se para o evento um horário noturno (19h às 22h), para que todos os treinadores, quer profissionais quer amadores, pudessem comparecer; escolheu-se a segunda-feira por ser normalmente o dia de folga dos treinadores. Para a realização do evento foram definidas duas datas, dividindo a carga horária: 3 horas para cada dia, totalizando-se em 6 horas de evento; dias 4 e 11 de Abril das 19h às 22h. Foi estabelecido um preçário para a participação na ação de formação, revertendo para a elaboração de um diploma de certificação para os participantes, sendo este creditado com 1,2 UC pelo IPDJ. Assim a tabela de preços para sócios da ANTF (com as contas pagas até ao dia 31 de Março) ficou fixada em 10 €, alunos da FMH 5 €, por fim os treinadores e outros participantes 20€.

Quanto aos materiais utilizados para a realização da ação de formação, foram necessários os recursos audiovisuais como o retroprojeto e um computador para a apresentação em *PowerPoint* dos oradores. Para a divulgação e logística da ação de formação, procurou-se o apoio do Núcleo de Futebol da Faculdade de Motricidade Humana e do Núcleo de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol. Criou-se um cartaz alusivo aos dias de ocorrência do evento, cartaz que foi enviado por correio eletrónico, para os contatos de sócios da ANTF, e partilhado nas redes sociais nomeadamente pelo “Facebook”; o evento foi também anunciado através de cartazes na Faculdade de Motricidade Humana e no Fórum da ANTF 2016 realizado em Setúbal.

O processo de organização conjunta com o Núcleo de Treinadores da FMH e o Núcleo de Lisboa da ANTF teve, como primeiro passo, o pedido de colaboração com as entidades anteriormente referidas, sendo o Núcleo de Lisboa da ANTF a endereçar a creditação da ação de formação à Federação Portuguesa de Futebol. O nosso grupo de estágio nº3 do Mestrado de Treino Desportivo elaborou uma lista de possíveis oradores de acordo com o tema definido. Foram endereçados os convites para a participação aos oradores pretendidos, tarefa ao encargo do Núcleo de Lisboa da ANTF. A ação de formação teve, na apresentação e debate do tema, os treinadores Nuno Cristóvão, Carlos Pereira e José Couceiro no dia 4 de Abril, e os treinadores João Couto, Toni e o seu filho António Oliveira no dia 11 de Abril, sendo que a moderação ficou a cargo do Professor Doutor Francisco Silveira Ramos.

A participação neste evento terminava com o preenchimento de um questionário. Um dos objetivos era a caracterização dos participantes com perguntas sobre a idade, habilitações literárias, ligação ao futebol; se possuía curso de treinador de futebol, indicando o Nível/Grau que possuía e a forma como o obteve. Outro, procuramos avaliar a ação de formação através da escala “Likert” (1 a 5), classificando o tema, de acordo com a sua importância e o conhecimento adquirido na ação, os oradores com o seu conhecimento do tema, a sua comunicação e apresentação do tema, a organização do evento com a divulgação efetuada, o local escolhido para a ocorrência do evento e o horário estabelecido; e, por fim, a sua apreciação global da ação de formação, podendo os participantes apresentar sugestões e observações efetuados durante o evento.

5.3. Objetivos

Esta ação de formação tem como objetivo proporcionar um ambiente de troca de conhecimentos entre treinadores de futebol, sobre um tema relacionado com as bases para a construção de uma equipa de futebol, intitulado por “Da Formação para o Futebol Profissional”. A realização deste evento prende-se com a obrigatoriedade dos treinadores em manter a sua formação contínua para que lhes seja renovado o título de treinador de Futebol. Este momento de partilha destina-se a todos os treinadores (do nível UEFA C – raízes até ao nível UEFA Pro) ou candidatos a treinadores, que procurem novos conhecimentos e informação sobre o desenvolvimento de jovens atletas e sua transição para o futebol profissional. Assim, o grupo de estágio nº3 do Mestrado de Treino Desportivo em Futebol, procurou cooperar com o Núcleo de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol e com o Núcleo de Treinadores da Faculdade de Motricidade Humana, com intuito de organizar um evento para a partilha e troca de experiências entre treinadores, transmitir novos conhecimentos sobre o tema específico,

alertar para eventuais dificuldades e obstáculos que um treinador poderá vir a enfrentar e por fim, procurar gerar um confronto de ideias entre os treinadores.

5.4. Caraterização dos participantes

Na figura 79, estão representadas as faixas etárias presentes no evento. Verifica-se que existe uma distribuição da amostra pelas faixas etárias, embora exista uma grande preponderância para o público jovem. Podemos concluir que este tipo de temática apela à adesão de sujeitos com idades compreendidas entre os 25 e 55 anos.

Na figura 80 averiguou-se que existe grande variedade de habilitações literárias na amostra, embora a predominância seja para pessoas que concluíram o ensino secundário ou a licenciatura.

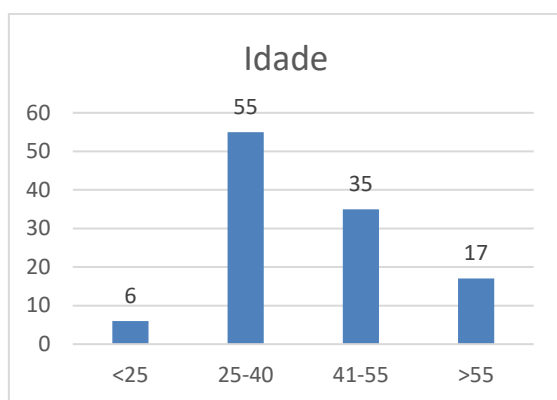


Figura 79- Gráfico com distribuição de idades da amostra

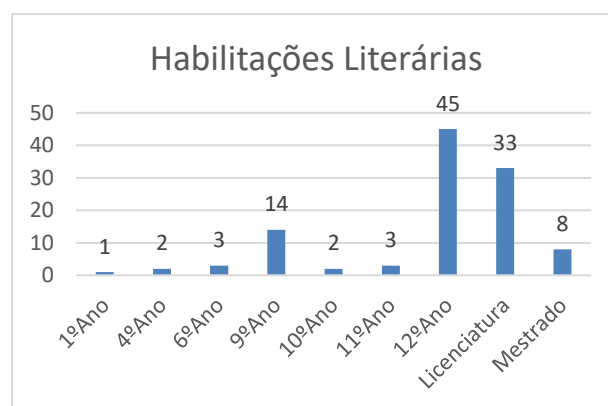


Figura 80- Gráfico com distribuição das habilitações literárias dos participantes

Na Figura 81 estão representadas as ligações ao futebol da amostra. Verifica-se que grande parte da amostra exerce funções de treinador. É importante salientar que só apenas 2 coordenadores técnicos estiveram presentes no evento e isto demonstra que não existe muita preocupação por parte dos dirigentes em relação a esta temática.

Relativamente a figura 82, apurou-se que existe uma grande predominância na amostra para sujeitos que detêm o nível/grau I e II. Evidencia-se que só apenas um sujeito da amostra não detém nível/grau de treinador.

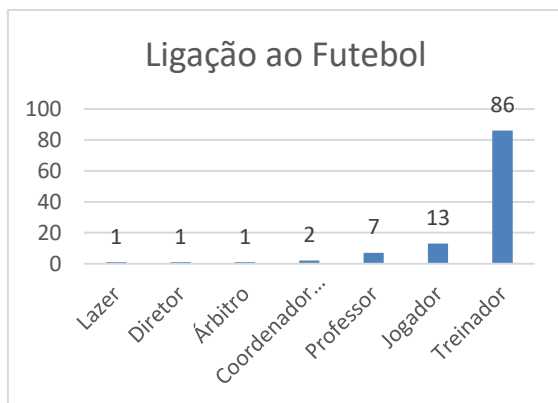


Figura 81- Gráfico com a distribuição da ligação ao futebol da amostra

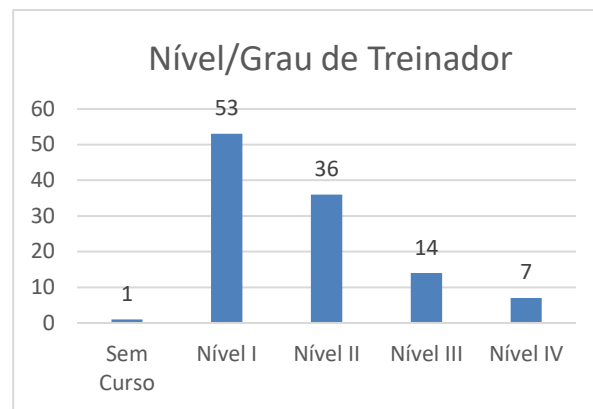


Figura 82 - Gráfico com a distribuição do nível/grau de treinador dos inscritos

Na figura 83 estão representadas as etapas de formação enquanto treinador. Averigua-se que a maioria da amostra concluiu as suas etapas de formação via associativa.

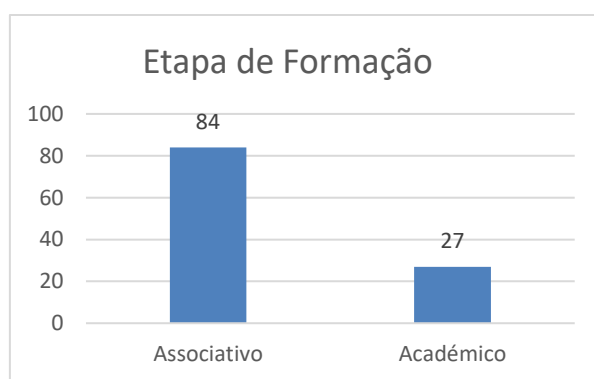


Figura 83- Gráfico com a distribuição da etapa de formação dos participantes

5.5. Síntese dos conteúdos

Os seguintes textos tratam-se de uma apresentação resumida do que foi abordado pelos oradores na ação de formação.

5.5.1. Nuno Cristóvão

Nuno Cristóvão iniciou a sua palestra enfatizando: “No futebol não há receitas, não há verdades. (...) Hoje um bom treino, ontem foi um péssimo treino, ou o que ontem foi um bom treino, hoje poderá ser um treino horrível.” O orador deixou duas questões, apresentando as suas visões sobre a formação no futebol: “Será que a formação acaba nos juniores? (...) e sabendo que a formação começa muito mais cedo, inclusive com miúdos de 5/6 anos, consideramos que isso é treino, é ensino?”

Cristóvão apontou que na formação, o ensino do jogo deve ser a base de construção do processo de treino: “O primeiro grande passo será definir e saber os conteúdos a desenvolver para cada etapa, cada idade, cada equipa e cada jogador sabendo que cada jogador é um indivíduo com características individuais.” No entanto, o orador considerou que o mais

importante para um treinador da formação será a sua capacidade analítica, em compreender quais as necessidades formativas no contexto onde nos inserimos, e não só o nível das idades, género, ou contexto competitivo, mas ainda a nível individual para cada jogador. Cristóvão destacou ao longo da sua palestra que o fundamento do planeamento do treino na formação é o jogo e as formas jogadas, como a recriação das vivências em situações de jogo, onde surgem os problemas e resoluções destes, ficando na memória dos jogadores, servindo de base para a aprendizagem do jogo em si. Cristóvão concluiu a sua intervenção referindo que o treinador tem que conseguir manipular os 4 fatores fundamentais do treino: as questões físicas, técnicas, táticas e as questões da mentalidade, definindo assim o que é mais importante hoje ou amanhã para o desenvolvimento do jogador: “Um bom treino hoje, pode não ser um bom treino amanhã”.

5.5.2. Carlos Pereira

Carlos Pereira iniciou a sua intervenção relatando o seu percurso pelo futebol, realçando alguns aspetos importantes. Referiu que a formação anteriormente se dividia-se em dois escalões: os pré-principiantes e os juniores. Salientou que havia poucos espaços para treinar, com más condições de piso e de outros materiais e equipamentos de menor qualidade como as bolas e chuteiras. Já como treinador, as condições eram adversas, tendo pouco espaço e tempo de treino, acabando por referir que acabaram campeões, porque tinham os melhores jogadores. “É importante reconhecer que o sucesso de um treinador não pode ser medido unicamente pelos resultados. O nível competitivo varia entre jogadores mesmo dentro do mesmo escalão e campeonato. As equipas com melhores jogadores naturalmente têm sucesso ao ser campeões, contudo se o seu objetivo for a formação dos jogadores, este sucesso do treinador só poderá ser medido a longo prazo e olhando para os jogadores formados.”

O orador destacou ainda que o passo mais difícil na carreira de um jogador de futebol é precisamente a passagem dos juniores para seniores. Realçou que “a aparição das equipas B vem colmatar esta lacuna”.

Pereira faz uma chamada de atenção para alguns erros de vários treinadores que observou nas camadas de formação. Referiu que atualmente estamos na era da informação e sendo o futebol e o treino cada vez mais uma área bastante atrativa, é comum que o jogador seja bombardeado com informação, por vezes exagerada, de acordo com Pereira: “Uma coisa fundamental que se treina nas camadas jovens é o saber lidar com o erro. Quando isso não acontece, o jogador fica muito mais castrado em termos de iniciativa.” O treinador tem de compreender que a formação do jogador passa pela transmissão de confiança, só assim o

jogador pode encontrar soluções criativas para resolver os problemas que acontecem ao longo do jogo e que muitas das vezes não se consegue simular em treino.

Pereira terminou a sua palestra reforçando que a demasiada informação acaba por castrar a liberdade e criatividade dos jogadores para a resolução dos problemas colocados em jogo, e que no fundo fazem parte da natureza do jogo de futebol, por mais que tentemos sistematizar o jogo.

5.5.3. José Couceiro

Couceiro no início da sua palestra mostrou a sua primeira equipa como treinador principal (Juniões “A” do F.C. Alverca). Iniciou por referir que o principal objetivo da formação de jogadores é fazer com que os jogadores cheguem à equipa principal; não é o único objetivo a que o treinador tem que se propor, pois os treinadores de futebol de formação têm de se comprometerem com outros objetivos importantíssimos, como o desenvolvimento desportivo do jogador (como atleta e principalmente como ser humano). Couceiro referiu ainda, utilizando o exemplo do Barcelona, que é necessário que os valores da entidade sejam transmitidos de forma contínua e que haja uma identidade inerente ao próprio clube.

No plano estratégico de um clube, para a formação de jogadores, Couceiro entende que se devem criar 3 apoios verticais – o gabinete de prospeção, o gabinete de metodologia do treino e o departamento médico. Salientou que é importante que as direções dos clubes compreendam estas questões inerentes ao desenvolvimento dos atletas de modo a implementar medidas facilitadoras para a continuidade da formação do atleta. Mencionou ainda as etapas de formação do jogador de futebol: a fase de iniciação até aos sub-14; a fase de pré-especialização até aos sub-19; a fase de especialização até aos sub-21 (onde aparecem as equipas B e as equipas satélite); e por fim uma fase de superespecialização que será o seu objetivo final, ou seja, a chegada à equipa A. Esta fase é definida como superespecialização, porque a formação do jogador não acaba nos juniores ou nos sub-21, continua até ao final da carreira do atleta.

Couceiro finalizou reiterando a importância dada à transmissão de valores aos jogadores na formação, pois permite quando chegam à equipa profissional, saber como se devem comportar, conseguindo compreender as dificuldades e as facilidades dos colegas e agir em conformidade com isso; saber trabalhar em fraternidade de modo a atingir o sucesso.

5.5.4. João Couto

João Couto começou a sua palestra com a seguinte afirmação: “a nossa primeira missão é formar jogadores para o futebol sénior.” Este é, segundo ele, o primeiro e o principal objetivo

do futebol de formação. A missão do treinador de formação é efetivamente acrescentar valor ao jogador. No entanto, apresentou três objetivos fundamentais da formação:

O primeiro grande objetivo é que se formem e criem jogadores para a equipa sénior, referindo que o foco do treinador de formação deve estar ciente na evolução da performance do jogador, enquanto no futebol profissional o grande foco é o sucesso da equipa. De acordo com Couto, é importante verificar que modelo de jogo permite uma melhor evolução dos jogadores segundo as suas características, ou seja, devemos adaptar a nossa ideia de jogo de acordo com os jogadores existem no plantel. Ao mesmo tempo temos de conseguir, no seu processo de formação, fornecer um leque variado de aprendizagens para que quando cheguem ao futebol profissional, estejam preparados para qualquer sistema ou modelo de jogo. Couto reconhece que para podermos formar jogadores para o futebol profissional, os jogadores têm de ter potencial. É crucial a deteção e recrutamento do jogador com potencial o mais cedo possível.

O segundo objetivo fundamental é a criação de equipas competitivas. “Não podemos formar jogadores para o futebol sénior sem equipas competitivas.” As equipas têm que ter capacidade para disputar as fases finais, competir com os melhores e ter direito a disputar o campeonato nacional.

O terceiro objetivo fundamental é o desenvolvimento integral do jovem jogador (competências gerais e específicas). Procurar uma autonomia no autoconceito que o jogador tem, através de uma intervenção guiada pelo treinador. Isto quer dizer que o treinador deve ajudá-los a crescer e intervir junto dos outros agentes de formação (empresários, pais, amigos, etc.) de modo a permitir alguma autonomia no crescimento e desenvolvimento humano do atleta.

O quarto objetivo fundamental da formação é a capacidade de utilizar o bom senso na interligação entre os três objetivos anteriores. Este bom senso que João Couto se refere, trata-se da capacidade do treinador em manter o foco no atleta ao longo do campeonato independentemente dos resultados e das exigências competitivas e impedir acima de tudo que a procura obsessiva do resultado por si só, prejudique a formação dos atletas.

5.5.5. António Oliveira

Oliveira começou a sua intervenção com a apresentação do seu currículo, bem como do seu percurso académico, começando por relatar a sua experiência no *Tractor Sazi Trabis FC*. A sua preleção começou por fazer um paralelismo entre o treino em Portugal e no estrangeiro. Oliveira enumera vários fatores a ter em atenção quando se trabalha no estrangeiro, como: o contexto sociopolítico, a língua, a cultura desportiva, os hábitos alimentares, os costumes

religiosos, os adeptos, a vida social e a formação. Referindo que para si as maiores barreiras e dificuldades que encontraram foram a língua e a cultura desportiva, só depois de ocorrer a adaptação do treinador e da equipa técnica é que se podem começar a trabalhar nos aspetos mais técnicos, tais como o modelo de jogo, modelo de treino, modelo de comunicação e modelo de observação.

Posteriormente, o orador apresentou o modelo de jogo, descrevendo os princípios inerentes a cada momento de jogo (organização ofensiva e defensiva, transição defesa-ataque e ataque-defesa e esquemas táticos), nota-se uma preocupação em oferecer aos jogadores várias formas de se dispor no terreno de jogo e várias opções na interpretação do jogo, citando “os jogadores é que decidem porque eles é que são os intérpretes.”

Respeitante ao modelo de treino, mostrou um planeamento anual referindo os ajustes e diferenças relativamente ao que seria em Portugal, muito por causa das diferenças culturais abordadas anteriormente, que neste caso se revelam pelos diferentes períodos de férias. De seguida apresentou o microciclo padrão contendo um conjunto de características específicas que correspondem a cada dia da semana. O controlo do treino é feito a nível de uma contagem e avaliação do tempo despendido por exercício de treino.

Oliveira finalizou apelando para a necessidade de existir um modelo de observação. Evidenciado que cada equipa técnica tem o seu modelo, podendo variar bastante, contudo é algo indispensável a este nível competitivo.

5.6. Balanço

No último dia do evento foi entregue a todos os participantes um questionário de satisfação. Esse questionário foi elaborado através de uma escala de Likert de cinco pontos onde 1º ponto correspondia ao nível mais baixo, ou seja, muito fraco e o 5º ponto ao nível mais alto, ou seja, excelente.

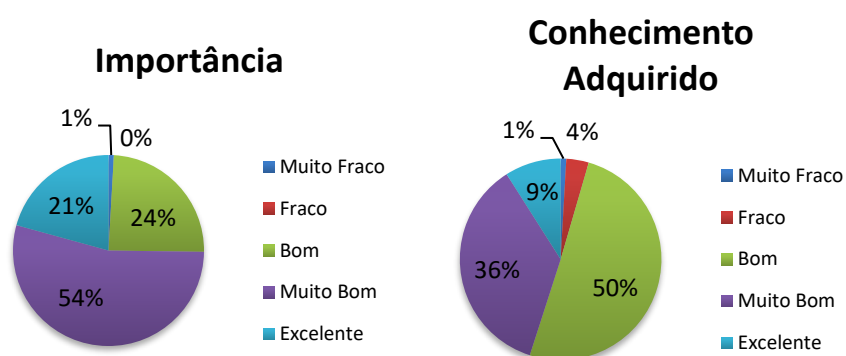
Relativamente ao questionário foi dividido em três categorias: Tema, Oradores e Organização do Evento. A categoria tema foi dividida em duas subcategorias: a importância e conhecimento adquirido. Relativamente a categoria Oradores foi distribuída em duas subcategorias: conhecimento do tema e comunicação e apresentação do tema. Em relação, a categoria organização do evento foi dividida em três categorias: a divulgação, o local e o horário. No final do questionário também existia uma categoria sobre a apreciação global e um local para escrever observações e sugestões.

No evento tivemos o privilégio de contar com 111 participantes e todos eles preencheram e entregaram o questionário.

Tabela 10 - Questionário

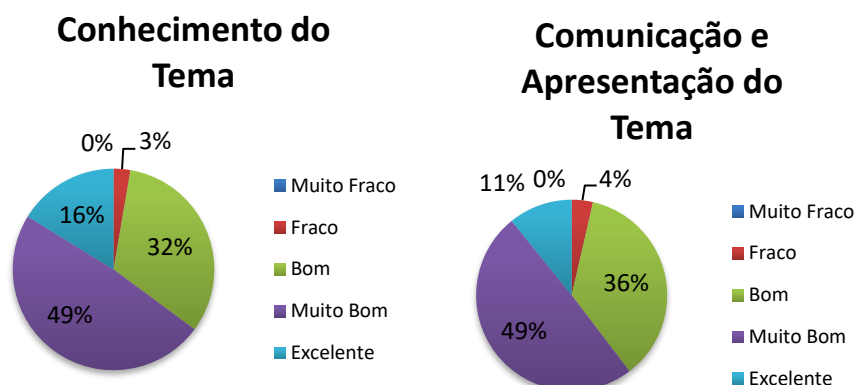
		Muito Fraco	Fraco	Bom	Muito Bom	Excelente
Tema	Importância	1	0	27	60	23
	Conhecimento Adquirido	1	4	56	40	10
Oradores	Conhecimento do Tema	0	3	36	54	18
	Comunicação e Apresentação do Tema	0	4	40	55	12
Organização do Evento	Divulgação	1	6	37	52	15
	Local	0	2	20	47	42
	Horário	0	3	19	52	37
	Apreciação Global	0	1	32	61	17

5.6.1. Tema



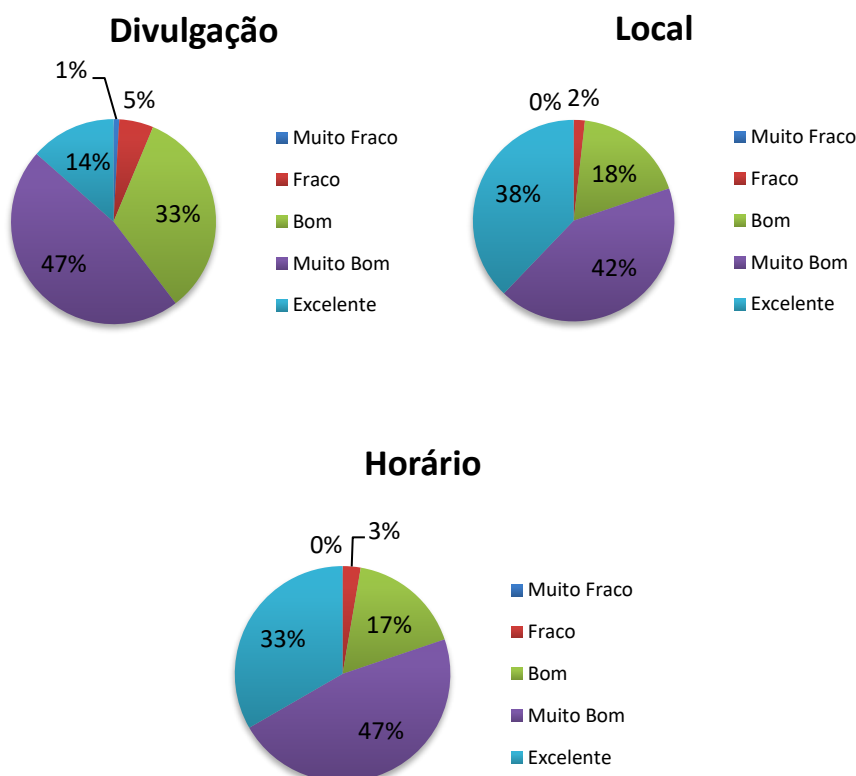
Relativamente à categoria do tema, no geral, os participantes atribuíram uma pontuação positiva. Na importância da ação de formação, a maioria dos participantes avaliou o evento como sendo muito bom. Em relação à contextualização, 50% dos inquiridos respondeu que a ação estava bem contextualizada e 36% respondeu que estava muito bem contextualizada.

5.6.2. Oradores



Na categoria Oradores, de uma forma geral, os participantes responderam de uma forma positiva. Em relação ao conhecimento do tema, 49% dos participantes respondeu que os oradores dominavam muito bem os temas abordados e 16% respondeu que os oradores conheciam os temas abordados. Apenas 3% dos inquiridos respondeu que os oradores não conheciam bem os temas. Na subcategoria comunicação e apresentação do tema, a maioria dos participantes respondeu que foi muito positiva.

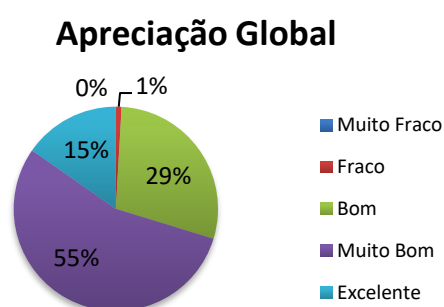
5.6.3. Organização do Evento



Em relação à organização do evento, os inquiridos atribuíram uma pontuação muito positiva. A subcategoria onde existiram mais insatisfações por parte dos participantes foi na divulgação, pois 5% respondeu que a divulgação foi fraca. Num modo geral, em todas as subcategorias da organização do evento (divulgação, local e horário) mais de 50% dos inquiridos respondeu de uma forma muito positiva

5.6.4. Apreciação Global

No global, os participantes atribuíram uma nota muito positiva a ação de formação, 75% dos inquiridos respondeu que o evento foi muito bom ou excelente e somente 1% atribuiu uma pontuação fraca ao evento.



5.7. Sugestões e Observações para o Futuro

No âmbito do evento organizado pelo grupo de estágio colocámos os participantes à vontade para nos deixarem algumas observações e sugestões sobre o evento. Entre alguns elogios àquilo que foi a organização do evento e ao tema proposto, ficou também o pedido para que houvesse mais ações do género.

Outras sugestões para um futuro evento foram realização de eventos com outras temáticas, como por exemplo: perspetiva psicológica do desenvolvimento e crescimento do jovem atleta; e que houvesse um debate entre os vários palestrantes sobre as várias questões do tema.

Relativamente às críticas realizadas, os participantes criticaram a preparação de alguns palestrantes sobre a temática e bem como a gestão do tempo, pois alguns dos palestrantes optaram por intervenções mais curtas, de modo a permitirem um maior espaço de debate entre palestrantes e participantes.

Pensamos que num futuro evento seria importante uma preparação mais cuidada e atempada, de modo a satisfazer as nossas pretensões relativamente ao tema e conteúdos em concreto, a serem abordados pelos oradores.

6. Conclusões e Perspetivas Futuras

A finalidade do relatório é demonstrar o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva 2015/2016. A realização deste estágio permitiu-me entender melhor as diversas áreas de intervenção e, fundamentalmente, perceber que todas elas são indispensáveis na condução de uma equipa de futebol. Este estágio deu-me também a possibilidade de vivenciar novas experiências e partilhar conhecimentos, assim como a hipótese de interagir com diversos agentes desportivos.

O futebol é um meio caótico e imprevisível, e por muito que se treine, prepare e analise, é difícil transportar para o treino todas as condicionantes existentes em competição, devido à sua complexidade. No entanto, treinadores e equipas técnicas esforçam-se por desenvolver uma preparação meticulosa na caracterização das suas equipas e respetivos adversários, na tentativa de controlar e conhecer o maior número possível de variáveis, que poderão influenciar a performance da equipa (Caixinha, 2004).

Destaco a importância de serem definidos objetivos que funcionem como ponto de partida, sendo que estes devem sempre ser definidos em consonância entre a equipa técnica e a direção, e posteriormente com os jogadores, de modo a que todos trabalhem para o mesmo fim. No entanto, Weinberg e Gould (1995) referem que os objetivos devem ser específicos, difíceis, mas alcançáveis, e que promovam os objetivos de performance estabelecidos pelos jogadores, assim como os objetivos individuais. O principal objetivo definido inicialmente foi atingir o *play-off* de subida do Campeonato de Portugal Prio; após a mudança da equipa técnica à 4ª jornada, o objetivo passou a ser a manutenção no Campeonato de Portugal Prio. Com a realização dos primeiros jogos, a equipa técnica, em concordância com os jogadores, assumiu novamente o *play-off* de subida como objetivo a atingir. Os objetivos intermédios definidos pela equipa técnica do mister Filipe Coelho (ficar nos dois primeiros lugares nas duas fases do Campeonato Portugal Prio) foram essenciais para as ambições do grupo e permitiram aos atletas a focalização na meta a atingir.

O modelo de jogo pode ser definido como um conjunto de princípios, regras de ação e de gestão que orientam e permitem a regulação do processo de treino, possibilitando ao treinador e aos jogadores conceberem o planeamento que se deve ter em conta, em função dos objetivos formulados (Garganta, 2003). Embora o modelo de jogo seja algo concebido segundo as ideias de jogo do treinador, é necessário que este tenha sempre em conta as características dos jogadores que formam a equipa e sobretudo a competição em que estão inseridos.

Neste estágio tive o privilégio de trabalhar com duas equipas técnicas que me proporcionaram a aquisição de novos conhecimentos e saberes na área do treino e do jogo. Ao

nível do modelo de jogo constatei que, para o mesmo grupo de trabalho, as organizações estruturais da equipa eram diferentes, embora existissem muitos princípios de jogo semelhantes nos quatro momentos de jogo. Os princípios de jogo transmitidos durante o processo de treino eram de acordo com o modelo de jogo e a estratégia definida para o adversário a enfrentar. O treino era o meio como o treinador operacionalizaria as suas ideias de jogo, e para isso as duas equipas técnicas elaboravam exercícios específicos consoante os comportamentos pretendidos em competição.

Relativamente à condução de treino, tive a satisfação de ser inserido no processo nas duas equipas, e em ambas fiquei responsável pela condução e planeamento de algumas componentes da sessão de treino. Esta responsabilidade permitiu-me ultrapassar algumas carências que tinha no início do estágio, tais como não me sentir à vontade na comunicação e na liderança de exercícios, devido ao facto de se tratar da minha primeira experiência com seniores. A experiência de estágio tornou-me mais capaz e mais bem preparado como treinador, para lidar com diversas adversidades com as quais um treinador de Futebol é por variadíssimas vezes confrontado. Para ultrapassar as minhas carências tive de criar e implementar estratégias diversificadas. Deste modo, posso referir que não foi um trajeto fácil de percorrer, mas acima de tudo, foi uma enorme experiência profissional e de vida.

A preparação dos jogadores faz-se essencialmente através do treino, e treinar bem implica o estabelecimento de um diálogo e uma comunicação eficientes entre o treinador e os jogadores, pois só através da comunicação o treinador consegue transmitir, aos jogadores, as suas ideias de jogo e os seus objetivos do modelo de jogo (Pacheco, Graça & Garganta, 2005). Com isto, posso referir que presenciei neste estágio duas formas diferentes de liderança do mesmo grupo, isto é, o mister Tuck Gonçalves tinha uma liderança mais autoritária, enquanto o mister Filipe Coelho tinha uma liderança mais democrática, e isso refletia-se no discurso feito à própria equipa. Embora os estilos de liderança sejam questionáveis, posso referir que os jogadores se sentiam mais à vontade em expressarem a sua opinião no estilo de liderança do mister Filipe Coelho.

Quanto à dinâmica da carga no microciclo padrão verificamos que a sessão de segunda-feira era dedicada à recuperação ativa dos jogadores mais utilizados e uma tentativa de equilíbrio de cargas ao menos utilizados em jogo. As sessões de quarta-feira e quinta-feira eram as sessões com duração mais elevada e conseqüentemente com maior complexidade nos exercícios. Por fim, a sessão de treino de sexta-feira existia uma diminuição notória na carga de treino.

Na observação e análise de jogo, compreendemos o seu papel imprescindível no planeamento e na preparação do processo de treino, funcionando igualmente como o avaliador do mesmo. Ventura (2013) refere que o principal objetivo da observação e análise de jogo é obter informação detalhada, e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino. O mesmo autor refere que a análise de jogo está relacionada com a avaliação da própria equipa e dos adversários, de modo adaptar o processo de treino para preparar a equipa para a competição. No entanto, verifiquei nesta área que as duas equipas técnicas usam a análise qualitativa para observar a própria equipa em competição, observar o adversário de forma a definir o plano estratégico de jogo, mas somente a equipa técnica Tuck Gonçalves usa a análise quantitativa de forma a recolher alguns dados elementares, tornando a sua intervenção mais objetiva perante os jogadores. Atualmente não existe uma tendência para aceitar que nenhuma das duas análises, qualitativa e quantitativa, seja uma melhor que a outra, embora cada uma oferece uma forma de entender e abordar o estudo da modalidade (Anguera, Camerino & Castañer, 2012, citado por Sarmento, Anguera et al., 2014). Por isso, alguns treinadores optam por uma análise mista.

Relativamente ao projeto inovador, sobre a elaboração de uma bateria de testes para a prevenção de lesões, implementado no Casa Pia Atlético Clube, verifiquei que uma das principais limitações do projeto, como já referi anteriormente, prende-se com a inexistência de um espaço físico adequado à aplicação da bateria de exercícios da prevenção de lesões quando as condições atmosféricas são adversas; a outra limitação, também já apontada, foi a resistência por parte dos treinadores e dos jogadores em aceitarem a prevenção de lesões como fator preponderante do treino.

No que concerne à relação com a comunidade, em conjunto com o Núcleo de Lisboa da ANTF e com o Núcleo de Treinadores da FMH, realizou-se a ação de formação intitulada “Da Formação para o Futebol Profissional”, sendo o seu principal objetivo da ação proporcionar um ambiente de troca de saberes entre treinadores de futebol. A ação de formação contou com a participação honrosa dos treinadores Nuno Cristóvão, Carlos Pereira, José Couceiro, João Couto, Toni e António Oliveira. O grupo de estágio concluiu que o evento foi bastante positivo, tendo por base as respostas dos participantes ao questionário realizado, conforme mencionado.

O estágio curricular foi uma experiência enriquecedora, um momento de formação integral. Adquiri conhecimentos e capacidades essenciais que me permitiram evoluir e crescer a nível pessoal e profissional. Partilhei experiências e vivenciei momentos únicos, não só com os meus colegas, mas também com professores e treinadores. O caminho ainda é longo e eu espero

poder continuar a aprofundar os meus conhecimentos na análise e controlo de treino, de modo a atingir níveis elevados na profissão que pretendo exercer.

7. Referências Bibliográficas

- Adams, K., O'Shea, K., & Climstein, M. (1992). The effect of weight training and plyometrics on dynamic leg strength and leg power. *Journal of Applied Sports Science Research*, 6, 36-41.
- Agel, J., Evans, T., Dick, R., Putukian, M., & Marshall, S. (2007). Descriptive epidemiology of collegiate men's soccer injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 through 2002–2003. *Journal of Athletic Training*, 42(2), 270-277.
- Alves, F. (2015). *Apontamentos da disciplina de Periodização e Carga do Treino*. Mestrado em Treino Desportivo : Faculdade de Motricidade Humana.
- Araújo, D. (2006). *Tomada de decisão no desporto*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Araújo, D. (2010). *A Dinâmica Ecológica das Decisões Colectivas*. In: P. Passos, *Rugby* (pp. 37-44). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Araújo, D., & Travassos, B. (2009). Improving Decision Making Skill in Soccer. *Football et Recherches*, 299-306.
- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653-676.
- Araújo, J. (1998). *Treinador, Saber Estar, Saber Ser*. Lisboa: Caminho.
- Arnason, A., Andersen, T., & Holme, I. (2007). Prevention of hamstring strains in elite soccer: an intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine. Sports Science*, 18, 40-48.
- Arnason, A., Sigurdsson, S., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2004). Risk Factors for Injuries in Football. *American Journal of Sports Medicine*, 32(1), 5-16.
- Askling, C., Karlsson, J., & Thorstensson, A. (2003). Hamstring injury occurrence in elite soccer players after preseason strength training with eccentric overload. *Scandinavian Journal of Medicine. Sports Science*, 13, 244-250.
- Azevedo, J. P. (2011). *Por dentro da tática, A Construção de uma Forma de Jogar Específica*. PrimeBooks.
- Azubuikwe, S., & Okojie, O. (2009). An epidemiological study of football (soccer) injuries in Benin City, Nigeria. *British Journal of Sports Medicine*, 43(5), 382-386.
- Bandy, W., & Irion, J. (1994). The effect of time on static stretch on the flexibility of the hamstring muscles. *Phys Ther*, 74, 845-852.
- Barbosa, A. (2014). *Os Jogos por Trás do Jogo*. Lisboa: Prime Books.
- Barm-Yarm, Y. (1997). Complexity Rising: From Human Beings to Human Civilization, a Complexity Profile. *Encyclopedia of Life Support Systems*.

- Bar-Yarm, Y. (2008). *Introducing Complex Systems*. Cambridge: New England Complex Systems Institute.
- Berkes, I., Kynsburg, A., & Panics, G. (2006). Prevention of football injuries. In: Volpi, P. (ed.) *Football Traumatology. Current Concepts: From Prevention to Treatment*. Italy: Springer.
- Bolchover, D., & Brady, C. (2008). *O Gestor de 90 minutos*. Lisboa: Lua de Papel.
- Bompa, T. O. (1983). *Theory and methodology of training*. Kendall/Hunt.
- Borms, J., Roy, P., Santens, J., & Haentjens, A. (1987). Optimal duration of static stretching exercises for improvement of coxo-femoral flexibility. *J Sports Sci*, 5, 39-47.
- Brito, J., Rebelo, A., Soares, J., Seabra, A., Krstrup, P., & Malina, R. (2011). Injuries in Youth Soccer During the Preseason. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 21(3), 259-260.
- Button, C., Chow, J., Travassos, B., Vilar, L., Duarte, R., Passos, P., . . . Davids, K. (2012). A Nonlinear Pedagogy for Sports Teams as Social Neurobiological Systems: How Teams can harness Self-organization Tendencies. *Complexity Thinking in Physical Education*. Oxon: Routledge, 135-150.
- Cailliet, R. (1982). Low Back Pain Syndrome. Philadelphia. *FA Davis Co*, 63-75.
- Caixinha, P. (2004). *A análise dos adversários: da caracterização coletivas à individual*. In *III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal*. Vila Real: UTAD.
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Glocal e a Sistematização por Objectivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science.
- Carosio, M. (2001). La observación de las clases de educación física como instrumento de ayuda profesional. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista digital*, 41.
- Castellano, J., & Alvaréz, D. (2013). Uso defensive del espacio de interacción en fútbol Defensivo. *International Journal of Sport Science*, 9(1), 126-136.
- Castelo, J. (1994). *Futebol: Modelo técnico-tático do Jogo*. Lisboa: FMH-UTL.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo - A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Castelo, J. (2003a). *Futebol – Actividade Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2003b). *Futebol. Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J. (2009). *Futebol – Organização Dinâmica do jogo*. *Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia*. Lisboa.
- Castelo, J., Barreto, H., Santos, P.-H., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: FMH Edições.

- Chan, S., Hong, Y., & Robinson, P. (2001). Flexibility and passive resistance of the hamstrings of young adults using two different static stretching protocols. *Scand J Med Sci Sports*, 11, 81-86.
- Couture, M., & Valcartier, D. (2007). Complexity and Chaos – State-of-the-art – Overview of Theoretical Concepts. *Defence Research and Development Canada - Valcartier*.
- Cramer, D. (1987). Fútbol 1990. *El entrenador español*, 33, 32-35.
- Cruyff, J. (1993). *Mis futbolistas y yo*. Barcelona: Ediciones B.
- Daneshjoo, A., Mokhtar, A., Rahnema, N., & Yusof, A. (2013). Bilateral and unilateral asymmetries of isokinetic strength and flexibility in male young professional soccer players. *J Hum Kinet*, 36, 5-13.
- Davids, K., Button, C., Araújo, D., Renshaw, I., & Hristovski, R. (2006). Movement models from sports provide representative task constraints for studying adaptive behavior in human movement systems. *Adaptive behavior*, 14(1), 73-95.
- Doral, M. (2012). *Sports Injuries Prevention, Diagnosis, Treatment, and Rehabilitation*. Berlin: Springer-Verlag.
- Duarte, R., & Frias, T. (2011). Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams. In *Proceedings of the First International Conference in Science and Football*, (pp. 15-17).
- Duarte, R., & Frias, T. (2012). Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams. *Faculty of Human Kinetics, Portugal*.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports Teams as Superorganisms. Implications of Sociobiological Models of Behavior for Research and Practice in Team Sports Performance Analysis. *International Journal of Sports Medicine*, 42(8), 633-642.
- Dupont, G., Nedelec, M., McCall, A., McCormack, D., Berthoin, S., & Wisloff, U. (2010). Effect of 2 soccer matches in a week on physical performance and injury rate. *The American Journal of Sports Medicine*, 38(9), 1752-1758.
- Ebenbichler, G., Oddsson, L., Kollmitzer, J., & Erim, Z. (2001). Sensory-motor control of the lower back: implications for rehabilitation. *Med Sci Sports Exerc.*, 33(11), 1889-1898.
- Edington, E. (Setembro de 1982). Classifions et définitions, «Methodologie de L'entrainement». *I.N.S.E.P.*, 196+1, 11-16.
- Eils, E., & Rosenbaum, D. (2001). A multistation proprioceptive exercise program in patients with ankle instability. *Medicine Science Sports Exercise*, 33(12), 1991-1998.
- Ekstrand, J. (2008). Epidemiology of Football Injuries. *Elsevier Science & Sports*, 23, 73-77.
- Ekstrand, J., Hagglund, M., & Waldén, M. (2011). Epidemiology of Muscle Injuries in Professional Football (Soccer). *American Journal of Sports Medicine*, 1226-1232.

- Ekstrand, J., Hagglund, M., & Waldén, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 553-558.
- Ekstrand, J., Healy, J., Waldén, M., Lee, J., English, B., & Hägglund, M. (2012). Hamstring muscle injuries in professional football: the correlation of MRI findings with return to play. *British Journal of Sports Medicine*, 46(2), 112-117.
- Ekstrand, J., Timpka, T., & Hagglund, M. (2006). Risk of injury in elite football played on artificial turf versus natural grass: a prospective two-cohort study. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 975-980.
- Ekstrand, J., Waldén, M., & Hagglund, M. (2004). Risk for injury when playing in a national football team. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 38(4), 34-38.
- Engerbrechtsen, A., Myklebust, G., Holme, I., & et al. (2008). Prevention of injuries among male soccer players: a prospective, randomized intervention study targeting players with previous injuries or reduced function. *American Journal of Sports Medicine*, 36, 1052-1060.
- Ergen, E., & Ulkar, B. (2008). Proprioception and ankle injuries in soccer. *Clinics in Sports Medicine*, 27(1), 195-217.
- Faude, O., Junge, A., Kindermann, W., & Dvorak, J. (2006). Risk factors for injuries in elite female soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 40(9), 758-790.
- FIFA. (2009). *F-MARC: Football Medicine Manual*.
- Figueiredo, R. (2015). *relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo. Dissertação de Mestrado*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Lisboa.
- Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*, 222, 653-662.
- Fuller, C. V., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T. E., Bahr, R., Dvorak, J., & et al. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Br J Sports Med*, 40, 193-201.
- Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso - Mourinho aos olhos da ciência. Dissertação de Licenciatura*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Revista Horizonte*, VII (42), 196-200.
- Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos FCDEF-UP, 63-82.

- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol: Estudo da Organização da Fase Ofensiva em Equipas de Alto Rendimento. Dissertação de Doutoramento*. Porto: UP-FCDEF.
- Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. *Ciência e Futebol. Revista Digital*, 40(7).
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14-17.
- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. In: J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad, *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo de Letras.
- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O Jogo de Futebol: Entre o Caos e a Regra. *Revista Horizonte*, XVI(91), 40-50.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento (ESEF/UFRGS)*, 5(10), 40-50.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O Ensino do Futebol. Graça A. e Oliveira J. (Eds.). O Ensino dos Jogos Desportivos*. CFED.
- Gimeno, X. T. (2013). *Pediodización Táctica vs Periodización Táctica*. Autor-Editor.
- Giofsidou, A., Malliou, P., Pafis, G., Beneka, A., Tsparalis, K., Sofokleous, P., . . . Godolias, G. (2012). Balance training programs for soccer injuries prevention. *Journal of Human Sport & Exercise*, 7, 3.
- Goldman, E., & Jones, D. (2011). Interventions for preventing hamstring injuries: a systematic review. *Physiotherapy*, 97, 91-99.
- Golstein, V. (1983). *Psicologia Social*. São Paulo: Editora Guanabara.
- Griffin, L., Albohm, M., Arendt, E., Bahr, R., Beynnon, B., Demaio, M., & et al. (2006). Understanding and preventing noncontact anterior cruciate ligament injuries: a review of the Hunt Valley II meeting January. *American Journal of Sports Medicine*, 34(9), 1512–1532.
- Hagglund, M., Waldén, M., & Ekstrand, J. (2005). Injury incidence and distribution in elite football- a prospective study of the Danish and the top divisions. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15(1), 21-28.
- Hagglund, M., Waldén, M., Til, L., & Pruna, R. (2010). The importance of epidemiological research in sports medicine. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 45(166), 57-59.
- Hale, S., Hertel, J., & Olmsted-Kramer, L. (2007). The effect of a 4-week comprehensive rehabilitation program on postural control and lower extremity function in individuals with chronic ankle instability. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 37(6), 303-311.

- Harrison, A., & Gaffney, S. (2001). Motor development and gender effects on stretch-shortening cycle performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 4, 406-415.
- Heiderscheit, B., Sherry, M., Silder, A., Chumanov, E., & Thelen, S. (2010). Hamstring strain injuries: recommendations for diagnosis, rehabilitation, and injury prevention. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 40(2), 67-81.
- Hennessy, L., & Kilty, J. (2001). Relationship of the stretch-shortening cycle to spring performance in trained female athletes. *Strength and Conditioning Research*, 15, 326-331.
- Hibbs, A., Thompson, K., French, D., Wrigley, A., & Spears, I. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength. *Sports Med*, 38(12), 995-1008.
- Hodges, P. (2003). Core stability exercise in chronic low back pain. *Orthop Clin N Am*, 34(2), 245-254.
- Holcomb, W., Rubley, M., Lee, H., & Guadagnoli, M. (2007). Effect of hamstring-emphasized resistance training on hamstring: quadriceps strength ratios. *J Strength Cond Res*, 21(1), 41-47.
- Holmich, P., Uhrskou, P., & Ulnits, L. (1999). Effectiveness of active physical training as treatment for long-standing adductor-related groin pain in athletes: randomised trial. *Lancet*, 353, 439-443.
- Hubscher, M., Zech, A., Pfeifer, K., Hansel, F., Vogt, L., & Banzer, W. (2010). Neuromuscular Training for Sports Injury Prevention: A Systematic Review. *Medicine Science Sports Exercise*, 42(3), 413-421.
- Ismail, M., Ibrahim, M., Youssef, E., & El Shorbagy, M. (2010). Plyometric Training Versus Resistive Exercises After Acute Lateral Ankle Sprain. in FOOT & ANKLE INTERNATIONAL. *Foot & Ankle International*, 31(6), 523-530.
- Junge, A., & Dvorak, J. (2004). Soccer Injuries. A Review on Incidence and Prevention. *Sports Medicine*, 34(13), 928-938.
- Kianni, A., Hellquist, E., Ahlqvist, K., Gedeberg, R., Michaelsson, K., & Byberg, L. (2010). Prevention of soccer-related knee injuries in teenaged girls. *Arch International Medicine*, 170(1), 43-49.
- Kibler, W., Press, J., & Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Med*, 36(3), 189-198.
- Knapik, J., Bauman, C., Jones, B., Harris, J., & Vaughan, L. (1991). Preseason strength and flexibility imbalances associated with athletic injuries in female collegiate athletes. *Am J Sports Med*, 19(1), 76-81.
- Lago, C., Martín Acero, R., & Seirul-lo, F. (2007). El rendimiento en el fútbol. Una modelización de las variables determinantes para el FC Barcelona. *Apunts*, 90, 51-58.

- Lança, R. (2013). *Coach to Coach*. Lisboa: PrimeBooks.
- Lauder, A., & Piltz, W. (1999). Como dirigir melhor a equipa durante as competições. *Treino Desportivo*, 7, 24-29.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). O Treino no futebol. Uma Conceção para a formação. Braga: APPACDM.
- Leitão, J. (1995). Liderança e ambiente de Grupo em Equipas de Hóquei em Patins. *Agon - Revista Crítica de Desporto e Educação Física*, 1, 71-83.
- Longo, U., Loppini, M., Cavagnino, R., Maffulli, N., & Denaro, V. (2012). Musculoskeletal problems in soccer players: current concepts. *Clinical Cases in Mineral and Bone Metabolism*, 9(2), 107-111.
- Lopes, J., Araújo, D., Peres, R., Davids, K., & Barreiros, J. (2008). The dynamics of decision making in penalty kick situations in association football. *he Open Sports Sciences Journal*, 1(1), 24-30.
- Luebbers, P., Potteiger, J., Hulver, M., & et al. (2003). Effects of plyometric training and recovery on vertical jump performance and anaerobic power. *J Strength and conditioning Research*, 17, 704-709.
- Madding, S., Wong, J., Hallum, A., & Medeiros, J. (1987). Effect of duration of passive stretch on hip abduction range of motion. *JOSPT*, 8, 409-416.
- Malliou, P., Gioftsidou, A., Pafis, G., Beneka, A., & Godolias, G. (Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation). Proprioceptive training (balance exercises) reduces lower extremity injuries in young soccer players. 2004, 17, 101-104.
- Manning, M., & Levy, R. (2006). Soccer. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17, 677-695.
- McCall, A., Carling, C., Nedelec, M., Davison, M., Le Gall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2014). Risk factors, testing and preventative strategies for non-contat injuries in professional football: current perceptions and practices of 44 teams from various premier leagues. *British Journal of Sports Medicine*, 1-7.
- McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Franks, I. (2002). Sport Competition as a Dynamical Self-organizing System. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 771-781.
- McGuine, T., & Keene, J. (2006). The effect of a balance training program on the risk of ankle sprains in high school athletes. *American Journal Sports Medicine*, 34(7), 1103-11.
- Mendez-Villanueva, A., & Buchheit, M. (2012). Tactical periodization: Mourinho's best-kept secret? *Soccer NSCAA Journal*, 3, 28-34.
- Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas de treino de Voleibol: estudo experimental no escalão de iniciados feminino*. Dissertação de Doutoramento. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Mesquita, I. (2000). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos colectivos* (1ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Milner, M., Berry, D., Bulland, S., & Gliders, R. (2002). Comparisons of landbased and aquatic-based plyometric programs during an 8-week training period. *J Sports Rehab*, 11, 269-283.
- Miyahara, Y., Naito, H., Ogura, Y., Katamoto, S., & Aoki, J. (2013). Effects of proprioceptive neuromuscular facilitation stretching and static stretching on maximal voluntary contraction. *Strength Cond Res*, 27(1), 195-201.
- Mjolsnes, R., Arnason, A., & Osthagen, T. (2004). A 10-week randomized trial comparing eccentric vs. concentric hamstring strength training in well-trained soccer players. *Scandinavian Journal of. Medicine Sports Science*, 14, 311–317.
- Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Vila Real: Documento apresentado às II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD.
- Oliveira, J. G. (1991). *Especificidade, O «Pós-futebol do Pré-futebol»*. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. *Dissertação de Licenciatura*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contriburo para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/ treino do jogo*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Olsen, L., Scalan, A., Mackay, M., Badul, S., Reid, D., Clark, M., & Raina, P. (2004). Strategies for prevention of soccer related injuries: a systematic review. *Br J Sports Med*, 38, 89-94.
- Orchard, J., Best, T., Mueller-Wohlfahrt, H., Hunter, G., Hamilton, B., Webborn, N., . . . Glasgow, P. (2008). The early management of muscle strains in the elite athlete: best practice in a world with a limited evidence basis. *British Journal of Sports Medicine*, 42, 158-159.
- Paasuke, M., Ereline, J., & Gapeyeva, H. (2001). Knee extensor muscle strength and vertical jumping performance characteristics in pre and postpubertal boys. *Pediatric Exercise Science*, 13, 60-69.
- Pacheco, R. (2002). *Caracterização da Intervenção do Treinador na Reunião de Preparação para a Competição de Futebol. Estudo comparativo de treinadores da 1ª liga e da 2ª divisão no escalão de seniores masculinos*. *Dissertação de Mestrado*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pacheco, R., Graça, A., & Garganta, J. (2005). Características da intervenção do treinador de futebol na reunião de preparação da equipa para a competição. Estudo realizado com treinadores da 1ª liga e da 2ª divisão B. *Estudos CEJD*, 5, 48-57.

- Park, W., Kim, D., Yoo, J., Lee, Y., Hwang, M., & Park, Y. (2010). Correlation between dynamic postural stability and muscle strength, anterior instability, and knee scale in anterior cruciate ligament deficient knees. *Arch Orthop Trauma Surg*, 130(8), 1013-1018.
- Passos, E. (2007). *Lesões Musculares no Futebol: tipo, localização, reabilitação e avaliação pós-lesão: in Dissertação de candidatura às provas de Licenciatura na área das Ciências e Desporto*. Porto: FCDEF-Universidade do Porto.
- Pereira, F. (2008). *Análise do Processo Ofensivo em Futebol – Estudo centrado nas Sequências de Passe. Dissertação de mestrado*. Vila Real: UTAD.
- Pereira, R. (2006). *Exercício de Treino em Futebol. Monografia de Licenciatura*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Peterson, L., Junge, A., Chomiak, K., Graf-Baumann, T., & Dvorak, J. (2000). Incidence of football injuries and complaints in different age groups and skill-level groups. *American Journal of Sports Medicine*, 28 (5 Suppl), S51-57.
- Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146-155.
- Pinto, J., & Garganta, J. (1996). *Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível de jogo no futebol. In: Oliveira J, Tavares F. Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*. Porto: FADEUP.
- Potteiger, J., Lockwood, R., Haub, M., & et al. (1999). Muscle power and fibre characteristic following 8 weeks of plyometric training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 13, 275-279.
- Queiroz, C. (1986). *"Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol"*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Radebold, A., Cholewicki, J., Panjai, M., & Patel, T. (2000). Muscle response pattern to sudden trunk loading in healthy individuals and in patients with chronic low back pain. *Spine (Phila Pa 1976)*, 25(8), 947-954.
- Ramos, F. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002. Dissertação de Mestrado*. Lisboa: Faculdade Motricidade Humana.
- Ramos, F. (2009). *Futebol - A competição na "rua"*. Lisboa: Calçada das Letras.
- Resende, N. (2002). *Periodização tática. Uma concepção metodológica que é uma con-sequência trivial do jogo de Futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto. Dissertação de licenciatura*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

- Roth, R., Donath, L., Zahner, L., & Faude, O. (2016). Muscle Activation and Performance During Trunk Strength Testing in High-Level Female and Male Football Players. *Journal of Applied Biomechanics*, 32, 241-247.
- Santos, A. (2003). *Análise da instrução na competição em futebol. Estudo das expectativas e dos comportamentos de treinadores da 2ª divisão B, na prelecção de preparação e na competição. Tese de Mestrado*. Lisboa: FMH-UTL.
- Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga. Dissertação de Mestrado*. Lisboa: FMH-UTL.
- Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2013). English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie's A – What's Different?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 773-789.
- Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams – A Mixed Method Approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 411-427.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 411-427.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3(1), 9-16.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M., & Leitão, J. (2013). English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie's A – What's Different? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 773-789.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Seirul-lo, F. (2000). Planificació de l'entrenament: criteris per a la programació derivats del "fet competitiu".
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Lisboa: MCSports.
- Sliwowski, R., Rychlewski, T., Laurentowska, M., Andrzejewski, M., & Wieczorek, A. (2011). Changes in aerobic performance in young football players in an annual training cycle. *Biology of Sport*, 55-62.
- Small, K., McNaughton, L., Greig, M., Lohkamp, M., & Lovell, R. (2009). Soccer fatigue, sprinting and hamstring injury risk. *International Journal of Sports Medicine*, 30(8), 573-578.
- Sousa, P. (2005). *Organização do Jogo de Futebol. Proposta de Mapeamento de situações táticas a partir da revisão da literatura e do entendimento de peritos. Dissertação de Mestrado*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

- Teodorescu, L. (1983). Orientations et tendances de la théorie et de la methodology de l'entraînement dans les jeux sportifs collectifs (d'equipe). *AIESEP - Congrès*. Rome.
- Timpka, T., Risto, O., & Bjormsjo, M. (2008). Boys soccer league injuries: a community-based study of time-loss from sports participation and long-term sequelae. *European Journal of Public Health, 39*(11), 2296-2303.
- Travassos, B., Duarte, R., Villar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences, 30*:13, 1447-1454.
- Tropp, H. (2002). Commentary: Funcional ankle instability revisited. *Journal of Athletic Training, 37*(4), 512-515.
- Vásquez, A. (2012). *Fútbol. Del Análisis del juego à la edición de informes técnicos*. Moreno y Conde Sports.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Lousã: Tipografia Lousanense.
- Vitória, R. (2015). *A arte de Guerra para Treinadores* (2ª ed.). Lisboa: TOPBOOKS.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilkerson, G., Giles, J., & Seibel, D. (2012). Prediction of Core and Lower Extremity Strains and Sprains in Collegiate Football Players: A Preliminary Study. *Journal of Athletic Training, 47*(3), 264-272.
- Witvrouw, E., Daneels, L., Asselman, P., D'Have, T., & Cambler, D. (2003). Muscle flexibility as a risk factor for developing muscle injuries in male professional soccer players. A prospective study. *The American Journal of Sports Medicine, 31*(1), 41-46.
- Wong, P., & Hong, Y. (2005). Soccer injuries in the Lower Extremities. *Br J Sports Med, 39*, 473-482.
- Worrell, T., Perrin, D., Gansneder, B., & Gieck, J. (1991). Comparison of isokinetic strength and flexibility measures between hamstring injured and noninjured athletes. *JOSPT, 13*, 118-125.

Anexos

Anexo I – Modelo de Jogo do Mister Tuck Gonçalves

Sistema de jogo

O sistema de jogo adotado pela equipa técnica do mister Tuck antes da “*chicotada psicológica*” na época desportiva 2015/2016 foi 1-4-4-2 losango. O sistema de jogo alternativo era 1-5-3-2, este sistema era utilizado quando a equipa se encontra em desvantagem no marcador.



Figura 85- Sistema de Jogo
1:4:4:2



Figura 84- Sistema de Jogo 1:5:3:2

1: Guarda-redes (GR); 4: Defesa direito (DD), Defesa central direito (DC), Defesa central esquerdo (DC) e Defesa esquerdo (DE); 4: Médio defensivo; Médio interior direito (MI), Médio interior esquerdo (MI) e médio ofensivo (MO); e 2: Avançado direito e Avançado esquerdo.

A operacionalização do modelo de jogo, foi dividida em 4 momentos de jogo: organização ofensiva; organização defensiva; transição defesa-ataque e transição ataque-defesa.

Organização Ofensiva

1ª Fase – Construção de ações ofensivas

Equilíbrio Posicional

Defesas centrais oferecem largura, enquanto os defesas laterais sobem para a linha do médio defensivo, permitindo assim a ocupação racional do médio campo defensivo em quase toda a sua largura e profundidade



Figura 86- Equilíbrio posicional

Superioridade numérica na saída de bola

A criação da superioridade numérica na reposição pelo guarda-redes, é efetuada através dos médios interiores ao procurarem no espaço interior linhas de passe para jogar.



Figura 87- Superioridade numérica na saída de bola

Jogo direto

Quando não é possível a reposição de bola curta pelo guarda-redes ou um passe longo dos defesas, a bola é colocada num dos avançados e o outro avançado oferece profundidade num movimento de rutura entre o defesa central e o lateral adversário.

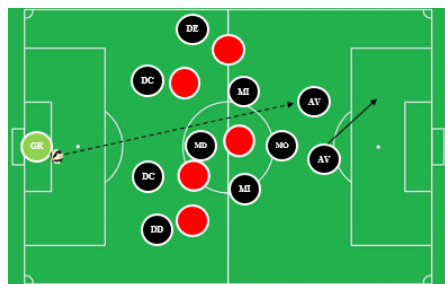


Figura 88- Jogo direto

Bloco ofensivo

Após a realização de um passe longo em profundidade, a equipa deve rapidamente subir no terreno de jogo e encurtar o espaço entre linhas, criando assim um bloco compacto e uma aproximação para a disputas das “segundas bolas”.

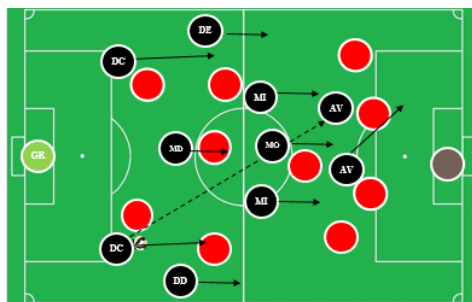


Figura 89- Bloco Ofensivo

2ªFase- Criação de situações de finalização

Campo Grande

Ocupação máxima do terreno de jogo na máxima largura e profundidade. A linha defensiva sobe para linha do meio campo, sendo que os defesas laterais fornecem cobertura ofensiva ao portador da bola e os laterais dão largura e profundidade ao jogo (situações de 2x1 no corredor). A linha média, o médio defensivo fica mais posicional, enquanto os outros médios dão mais mobilidade. Os avançados alternam entre si, em movimentos de apoio frontal e movimentos em profundidade com pequenas diagonais.



Figura 90- Campo Grande

Laterais e médios interiores em linhas diferentes

Quando a bola se encontra no corredor lateral, o defesa lateral e o médio interior ou avançado devem estar em linhas verticais diferentes, isto é, quando o lateral se encontra no junto a linha lateral, o médio interior ou avançado está num espaço mais intrassectorial e vice-versa.

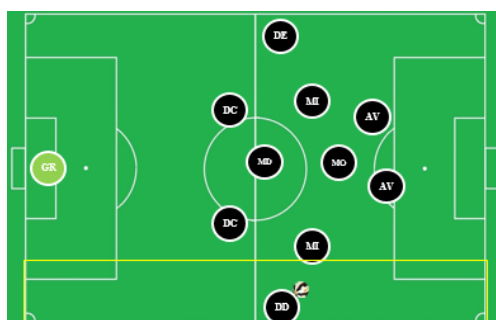


Figura 91- Laterais e médios interiores em linhas diferentes

Apoio ao portador da bola

Oferecer ao portador sempre o máximo de soluções de passe, ou seja, formação de triângulos e losangos entre jogadores.

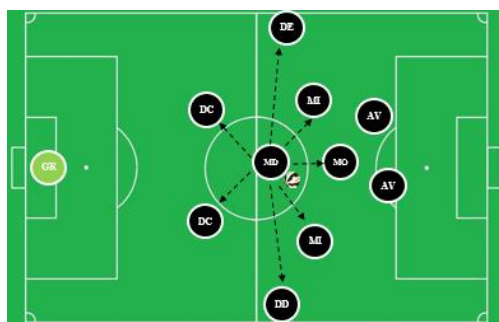


Figura 92- Apoio ao portador da bola

Variação do corredor de jogo

Mudar rapidamente o corredor do jogo, ou seja, retirar a bola das zonas de maior pressão para zonas menos congestionadas e explorando assim o lado mais exposto da equipa adversária.

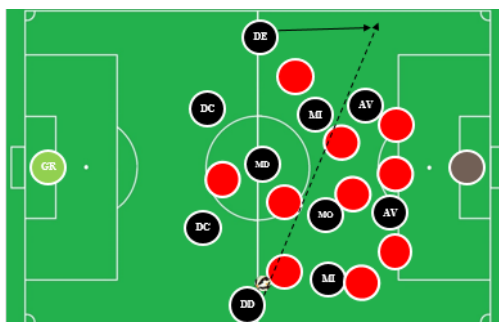


Figura 93- Variação do corredor de jogo

Movimento de apoio de um avançado

Movimentos do avançado com o objetivo de criar espaços livres nas costas dos defesas, sendo que um avançado dá apoio ao portador da bola e o outro realiza um movimento de rutura em diagonal aproveitando assim o espaço entre linhas.

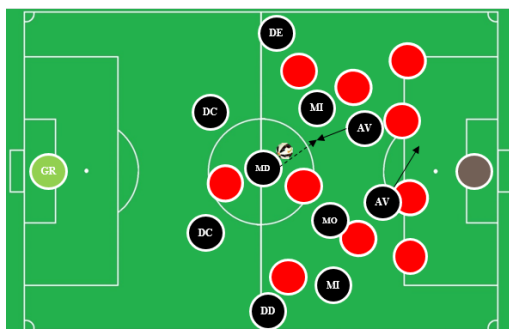


Figura 94- Movimento de apoio de um avançado

3ª Fase- Criação de situações de finalização

Movimentos de rutura

Movimentos em diagonais nas costas dos adversários para criar linhas de passe ao portador de bola e possibilidade de finalizar. Estes movimentos podem ser realizados pelos avançados, médios interiores e médio ofensivo.

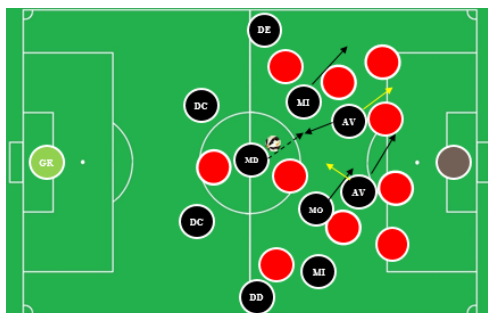


Figura 95- Movimentos de rutura

Ocupação das zonas de finalização

Ocupação correta das zonas de finalização. Elevado número de jogadores na zona de finalização, ou seja, a zona de finalização deve sempre ocupada com o avançado mais próximo da bola entre os centrais, atacando as costas do central do lado da bola ou antecipando no 1º poste e o avançado mais afastando da bola, atacar o espaço entre o defesa central e o defesa lateral contrário. O médio ofensivo entre a entrada da área e do penalty, sendo que o médio interior do lado da bola ataca a “2ª bola” e o do lado contrário, ataca o 2º poste. O Médio defensivo fica em posição de equilíbrio para a 2ª bola.

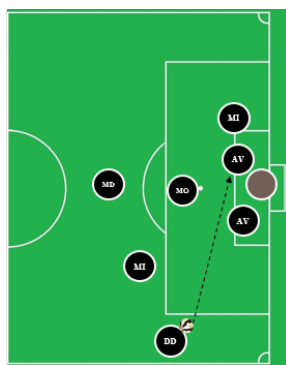


Figura 96- Ocupação das zonas de finalização

Transição Ofensiva

Rápida mudança de atitude

Mudança de atitude dos jogadores passa de uma atitude defensiva para ofensiva após a possível recuperação de bola, os jogadores devem promover largura e profundidade (campo grande) para aproveitar os desequilíbrios posicionais da equipa adversária.

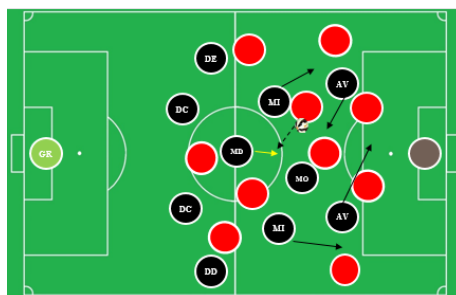


Figura 97- Rápida mudança de atitude

Variar o corredor de jogo

Assim que a equipa recupera a posse de bola, esta deve ser retirada da zona de pressão através de um passe. Se não existirem linhas de passe não existe problemas em jogar para trás para organizar o jogo.

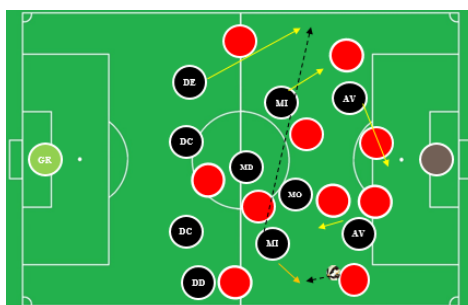


Figura 98- Variar o corredor de jogo

Sem oposição, conduzir a bola pelo corredor central

O portador da bola quando tem espaço livre deve conduzir pelo corredor central e os outros colegas devem ocupar rapidamente os outros corredores.

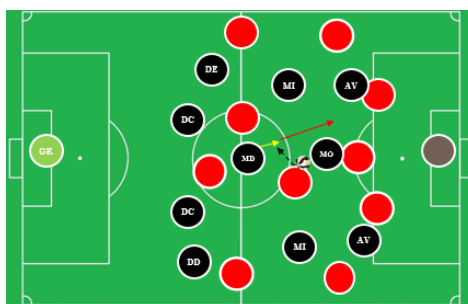


Figura 99- Sem oposição, conduzir a bola pelo corredor central

Passe nas costas dos defesas

Quando a bola é recuperada nas zonas próximas da última linha defensiva adversária, o portador deve realizar um passe de rutura nas costas dos defesas adversários.

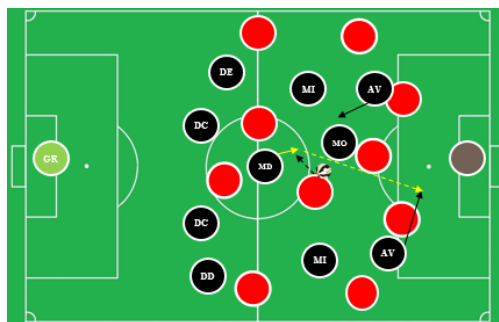


Figura 100- Passe nas costas dos defesas

Colocar a bola nos avançados

Após a recuperação da bola, e sempre que for possível, a bola dever ser colocada nos jogadores-alvo, isto é, nos avançados. Sendo que um avançado oferece apoio e o outro procura profundidade.

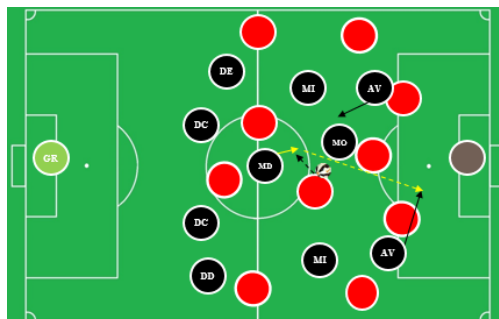


Figura 101- Colocar a bola nos avançados

Encurtamento do bloco defensivo

Logo após a realização do passe a equipa deve subir e encurtar os espaços entre linhas.

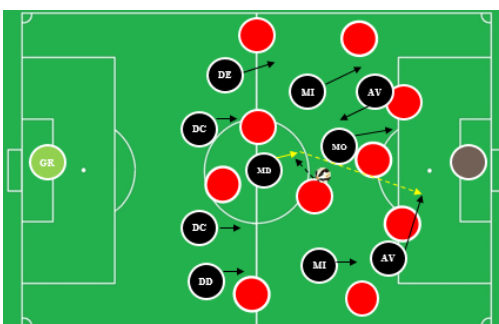


Figura 102- Encurtamento do bloco defensivo

Ataque Apoiado

Perante a impossibilidade de saída para o contra-ataque ou ataque rápido, a equipa realiza um ataque apoiado.

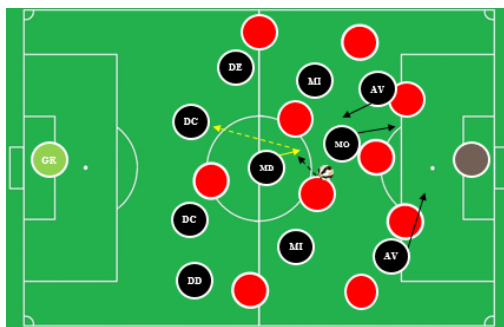


Figura 103- Ataque Apoiado

Organização Defensiva

1ª Fase – Impedir a construção de ações ofensivas

Pressão alta

O objetivo é que a equipa defenda alto com a linha defensiva no meio-campo e obrigar a equipa adversária a perder a bola ou bater longo.

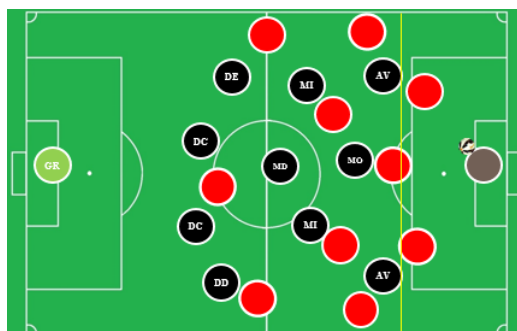


Figura 104- Pressão alta

Orientação da construção de jogo para o corredor central

Os avançados condicionam os defesas centrais de forma que estes procurem o jogo interior.

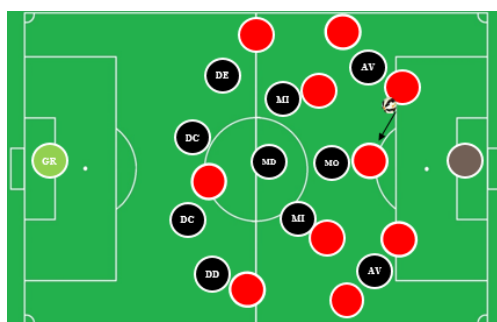


Figura 105- Orientação da construção de jogo para o corredor central

Bloco compacto

Na zona pressionante, a linha mais defensiva deve encurtar o espaço em relação a linha média, formando assim um bloco compacto.

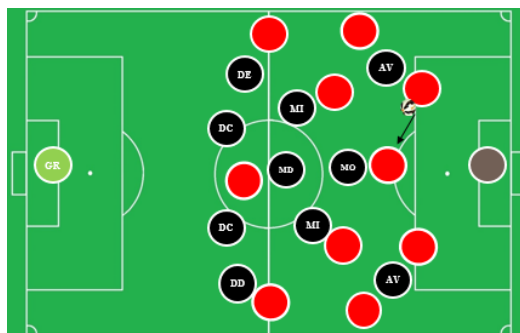


Figura 106- Bloco compacto

2ª Fase – Anular a criação de situações de finalização

Pressão alta nos corredores laterais

Quando a bola é jogada num dos corredores laterais, os jogadores devem realizar uma pressão forte sobre o portador da bola e diminuir as linhas de passe possíveis. A equipa deve adotar uma atitude agressiva e solidária, garantindo que não seja permitida a superioridade numérica na zona da bola pela equipa adversária.

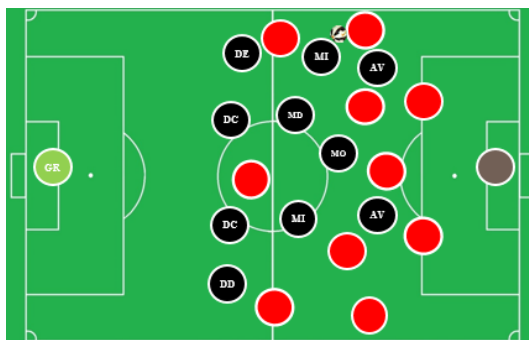


Figura 107- Pressão alta nos corredores laterais

Compactação em dois sectores

A equipa mantém-se junta, oferecendo constantes coberturas e não dando oportunidade ao adversário de jogar. Separadamente da zona do campo em que se encontra a bola.

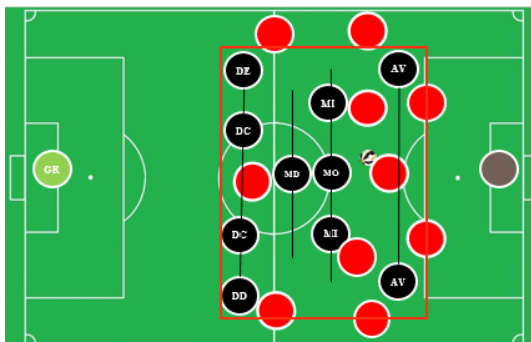


Figura 108- Compactação em dois sectores

Meio-Campo em 1:3

O facto de a equipa jogar com 4 médios, permite libertar o médio defensivo para as coberturas ajudando os centrais e os restantes 3 médios no ajuste da marcação dos adversários deles. O médio só sai da posição para equilibrar momentaneamente a equipa.

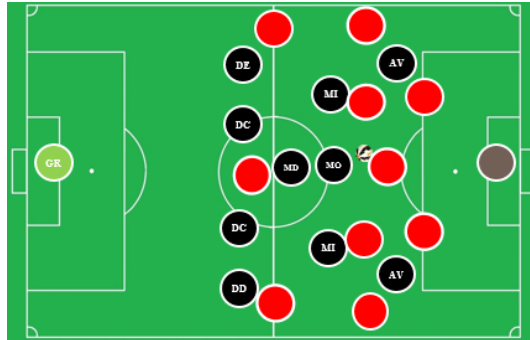


Figura 109- Meio campo em 1:3

Basculação em função do corredor da bola

Toda a equipa deve-se ajustar em relação a posição da bola, ou seja, juntar-se próximo ao corredor da bola. No corredor central, os avançados devem-se colocar entre os centrais e os laterais (4ª linha); os médios interiores e o médio ofensivo assumem a marcação da 3ª linha deixando o médio defensivo (2ª linha) disponível para as coberturas. Os laterais fecham por dentro, no corredor central perto dos defesas centrais (1ª linha). No corredor lateral, o lateral contrário forma uma linha de três com os dois centrais (1ª linha), o lateral do lado da bola realiza contenção com o médio defensivo e o médio interior do lado contrário (2ª linha). O médio interior do lado da bola cai no corredor e o médio ofensivo fecha o interior (3ª linha). O avançado do lado da bola posiciona-se entre o central e o médio defensivo adversário, podendo pressionar qualquer um deles e o avançado do lado contrário encontra-se na mesma linha, mas entre o lateral e o central do lado contrário (4ª linha).

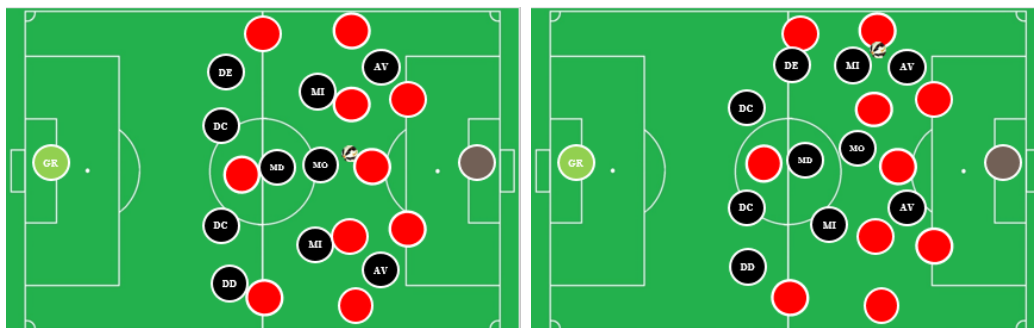


Figura 110- Basculação em função do corredor da bola

Libertação do lado oposto da bola

Quando a bola se encontra num corredor lateral, o corredor oposto ao lado da bola deve ser desocupado de forma a criar uma maior concentração de jogadores junto à zona da bola. O médio interior fecha mais dentro e o lateral juntasse a linha dos defesas centrais, ocupando assim também o corredor central.

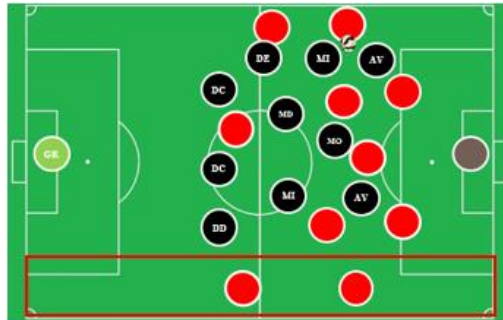


Figura 111- Libertação do lado oposto da bola

Bloco compacto e curto

É fundamental sempre que a equipa mantenha um bloco compacto e curto, fechando assim ao adversário os espaços interiores

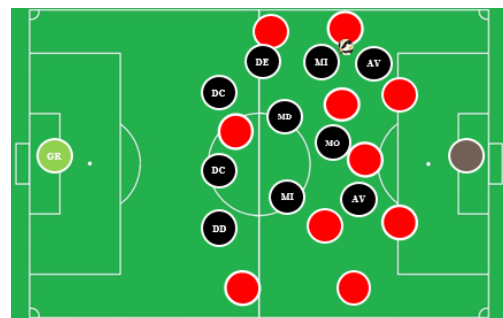


Figura 112- Bloco compacto e curto

3ª Fase – Impedir a finalização

Saída do central a pressionar o atacante

Um dos centrais deve pressionar e aproximar-se do avançado da equipa adversário, quando este estiver a conduzir ou receber a bola pelo corredor central de forma a impedir a progressão deste jogador. Os outros três defesas criam uma linha de cobertura ao central que for pressionar ou disputar a bola com o adversário.

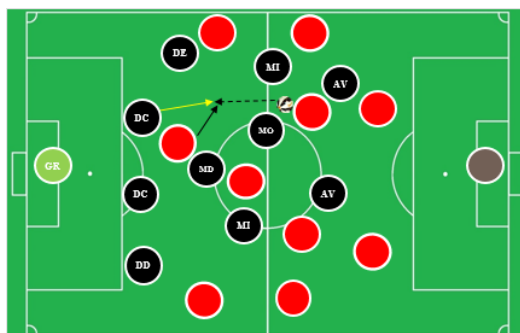


Figura 113- Saída do central a pressionar o atacante

Coberturas

Os defesas centrais são responsáveis pela cobertura aos laterais quando estes são ultrapassados pelo seu adversário e o médio defensivo ocupa a posição do defesa central. No caso, de ser o médio defensivo a realizar a cobertura ao lateral, um dos médios interiores ocupa o lugar desse.



Figura 114- Coberturas

Controlo de cruzamento

A linha defensiva horizontal, sendo o central do lado da bola a referência para a formação dessa linha defensiva. Os centrais e o lateral do lado contrário efetuam a linha defensiva na linha da bola. O lateral do lado da bola pressiona e procura impedir o cruzamento. O médio defensivo efetua um triângulo na zona de penalty com os dois centrais, enquanto o médio ofensivo situa-se a entrada de área. Os médios interiores fecham os corredores laterais e evitando a superioridade numérica adversária e a bola no 2º poste, segundo o lado da bola.

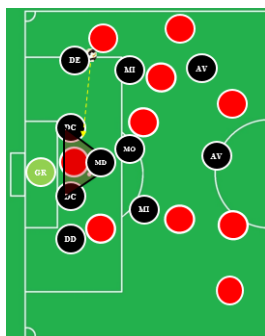


Figura 115- Controlo de cruzamento

Ganhar “segundas bolas”

Atitude agressiva e ativa de forma a evitar que a equipa adversária consiga manter a posse de bola em situações de ressalto e também aproveitar desta maneira após a recuperação da bola sair em contra-ataque. Subir no terreno sempre que a bola for cortada para colocar adversários na posição de fora-de-jogo. Os avançados devem estar sempre preparados para uma possível transição ofensiva.

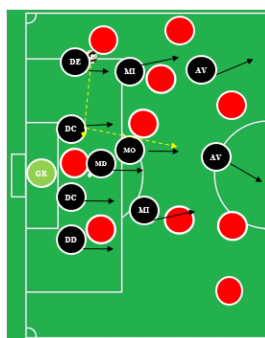


Figura 116- Ganhar "segundas bolas"

Transição Defensiva

A transição defensiva é caracterizada pelo momento da perda da posse de bola. No entanto, foram estabelecidos os seguintes princípios que os jogadores devem adotar:

Rápida mudança de atitude

Todos os jogadores deverão reagir imediatamente à perda da posse de bola, fechando linhas, ou seja, após a perda da posse de bola a equipa deve encurtar os espaços apresentando uma reação densa, intensa e rápida no centro do jogo.

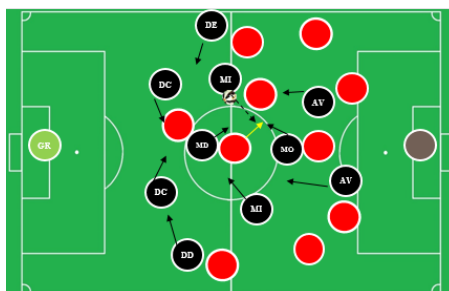


Figura 117- Rápida mudança de atitude

Pressão sobre o portador da bola

Logo após a perda da posse de bola, o jogador mais próximo do portador da bola aproximar-se dele e pressiona-o, de forma a recuperar a posse de bola ou retardar ao máximo o processo ofensivo da equipa adversária.

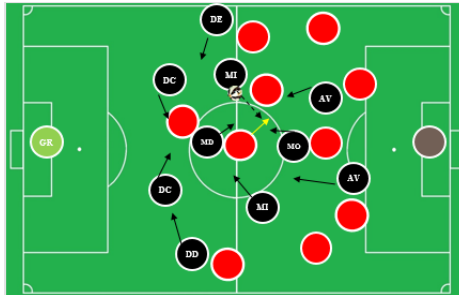


Figura 118- Pressão sobre o portador da bola

Recuperação defensiva dos jogadores “desposicionados”

Recuo e reorganização da equipa de forma a impedir o contra-ataque adversário, isto acontece quando a equipa é ineficaz e o adversário sai da zona de pressão/ bola descoberta.

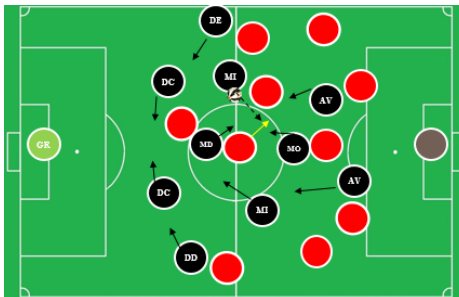
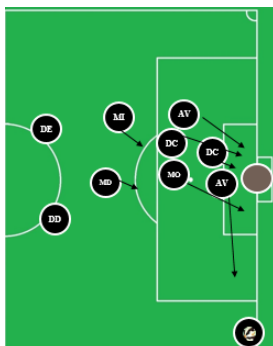


Figura 119- Recuperação defensiva dos jogadores "desposicionados"

Esquemas Táticos

Cantos ofensivos

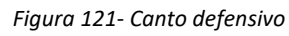


Funções da equipa:

1. Movimentos padrão
2. Sinais do marcador do esquema para definir zona que irá cair a bola.

Figura 120- Canto ofensivo padrão

Nos cantos defensivos, a equipa defendia o adversário com uma marcação à zona, sendo que: 6 jogadores garantem a formação do L; 1 jogador forma um triângulo com os homens da zona do primeiro poste; 1 jogador fica próximo da marcação do esquema tático impossibilitar marcação de canto curto e 2 jogadores ficam na zona da marca da grande penalidade para disputarem as “segundas bolas”.



Anexo II – Critérios de avaliação e controlo do treino

Comportamentos técnico-táticos

Posição	Com Bola		Sem Bola	
	Defensivamente	Ofensivamente	Defensivamente	Ofensivamente
Lat.	Realiza pressão no meio campo defensivo ao portador da bola, obrigando-o a procurar os corredores laterais ou a recuar linhas. Atitude agressiva e ativa.	Dá profundidade e amplitude a equipa. Com a bola procura os movimentos de rotura dos extremos para realizar o passe ou progride em busca dos desequilíbrios adversários. Cruzamentos tensos para as zonas de finalização.	Revela capacidade de recuperação defensiva. Capacidade de reajuste posicional, anulando linha de passe ou realizando cobertura defensiva. Faz a cobertura defensiva, segundo as basculações do movimento da bola.	Faz cobertura ofensiva. Mantém o equilíbrio ofensivo. Dependendo da zona em que se encontra a bola reduz ou aumenta o espaço de jogo. Efetua cobertura ofensiva, realizando a linha de 3 com os dois centrais quando a bola se encontrar no lado oposto.
D.C.	Atitude agressiva e ativa. Orientação dos apoios segundo a zona em que se encontra a bola. Voz ativa, para as situações de bola coberta e descoberta. Marcação apertada ao portador e cobertura defensiva aos colegas do sector.	Realiza passe em profundidade à procura dos laterais ou passe entre linhas para os médios. São igualmente responsáveis pela variação do corredor de centro. Dá amplitude na formação da linha 3 na 1ª fase de construção	São responsáveis pelo posicionamento do setor defensivo e pelo equilíbrio defensivo. O setor defensivo posiciona-se segundo a zona e o deslocamento da bola. Atitude agressiva e atenta.	Realiza cobertura ofensiva. A linha defensiva sobe rapidamente para o meio campo adversário. Faz a cobertura ofensiva, realizando a linha de 3 com o médio interior ou lateral.
MI	Atitude agressiva e ativa. Pressiona o portador da bola de modo que este a perca ou realize um passe para trás.	Responsável pela construção da 2ª fase de construção. Realiza passe em profundidade à procura dos movimentos de rotura dos homens mais avançados ou para o lateral. Progride com bola quando tem espaço no corredor que encontra. Liberdade para rematar quando tem espaço.	Revela capacidade de recuperação defensiva. Capacidade de reajuste posicional, anulando linha de passe ou realizando cobertura defensiva. Faz a cobertura defensiva, segundo as basculações do movimento da bola. Maioritariamente é o jogador que realiza coberturas aos laterais quando são ultrapassados.	Realiza cobertura ofensiva. Faz a cobertura ofensiva, realizando a linha de 3 com os centrais quando os dois laterais dão profundidade e amplitude ao jogo. Procura as zonas de finalização quando existe cruzamento, a entrada da grande área. Normalmente é responsável pela conquista das segundas bolas.

MO	Atitude agressiva e ativa. Pressiona o portador da bola de modo que este a perca ou realize um passe para trás.	Efetua passe para a desmarcação do ponta de lança e dos extremos. Progride com bola procurando realizar desequilíbrios na equipa adversária e consequentemente situações de igualdade e superioridade numérica. Liberdade para rematar quando tem espaço	Realiza cobertura defensiva, usualmente aos homens da linha média e mais avançada. Capacidade de reajuste posicional, anulando linhas de passe.	Procura realizar movimentos de rutura e zonas do campo para dar linha de passe. Igualmente procura zonas do campo para criar situações de superioridade numérica com o portador da bola. Procura receber a bola no espaço entre linhas da equipa adversário ou nas costas da defesa adversária.
Extr.	Atitude agressiva e ativa. Pressiona o portador da bola de modo que este a perca ou realize um passe para trás. Não permite que o seu adversário direto progrida com bola e procure zonas interiores.	Efetua passe em desmarcação para o ponta de lança, médio ofensivo e extremo do lado oposto. Progride com bola procurando provocar desequilíbrios na equipa adversária e consequentemente situações de igualdade e superioridade numérica. Capacidade de remate e de finalização,	Realiza cobertura defensiva, usualmente aos médios e ao lateral do seu corredor. Capacidade de reajuste posicional, anulando linhas de passe.	Procura realizar movimentos de rutura e zonas interiores e exteriores consoante a zona em que se encontra a lado. Também procura receber a bola entre linhas da equipa adversária ou nas costas da defesa adversária.
PL	Atitude agressiva e ativa. Pressiona o portador da bola de modo que este a perca ou realize um passe para trás. Não permite que o seu adversário direto progrida com bola e procure zonas interiores. Responsável pela primeira linha de pressão e pelo posicionamento da equipa na pressão.	Progride com bola procurando provocar desequilíbrios na equipa adversária e consequentemente situações de igualdade e superioridade numérica. Capacidade de remate e de finalização.	Responsável pela primeira linha de pressão e pelo posicionamento da equipa na pressão. Realiza cobertura defensiva, normalmente aos homens do setor mais avançado. Capacidade de reajuste posicional, anulando linhas de passe.	Frequentemente é o mais avançado no terreno de jogo e consequentemente o jogador mais solicitado no ataque rápido após a recuperação da bola. Procura realizar movimentos de rutura e zonas do corredor central para dar linha de passe. Igualmente procura zonas do campo para criar situações de superioridade numérica com o portador da bola. Procura receber a bola no espaço entre linhas da equipa adversário ou nas costas da defesa adversária.

Anexo III – Classificação dos exercícios de treino da equipa técnica do Mister Tuck Gonçalves

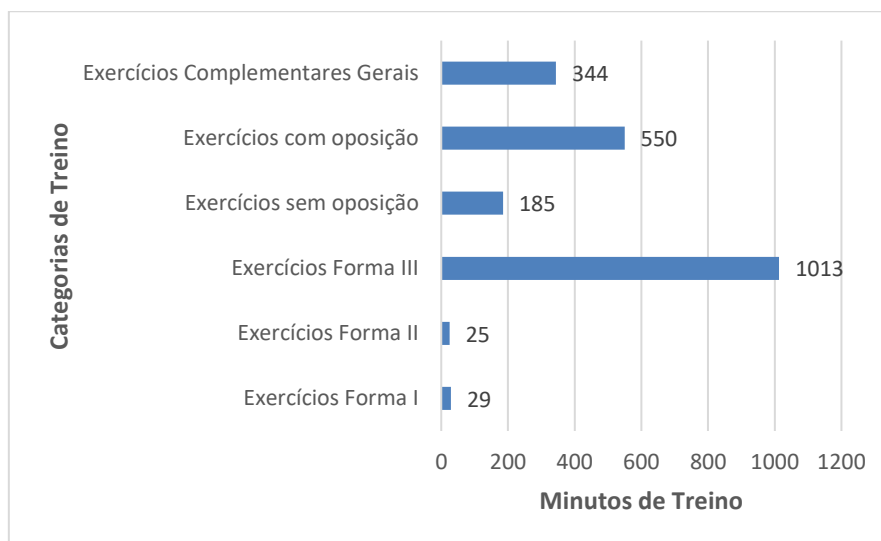


Figura 122- Classificação dos exercícios de treino, de acordo com Ramos (2003)

Quanto à classificação dos exercícios de treino executados (figura 1), analisou-se que os exercícios essenciais foram a escolha mais predominante, sendo que os exercícios de forma III foram os mais utilizados. Essa relevância devesse ao facto de incluírem os exercícios que promovem mais condicionantes semelhantes às da realidade da competição, visto que se categorizam por terem “GR + Ataque x Defesa + GR”. De seguida, os exercícios complementares especiais foram os mais utilizados com um total de 735 minutos, sendo que 550 minutos foram destinados aos exercícios com oposição (jogos reduzidos sem GR e exercícios de manutenção de posse de bola) e apenas 185 minutos foram destinados aos exercícios sem oposição (aquecimentos técnicos). Nesta categoria englobam-se todas as atividades que produzem o desenvolvimento e manutenção das capacidades motoras. Relativamente aos exercícios complementares gerais foram despendidos um total de 344 minutos. Nesta categoria englobam-se todas as atividades que produzem o desenvolvimento e manutenção das capacidades motoras.

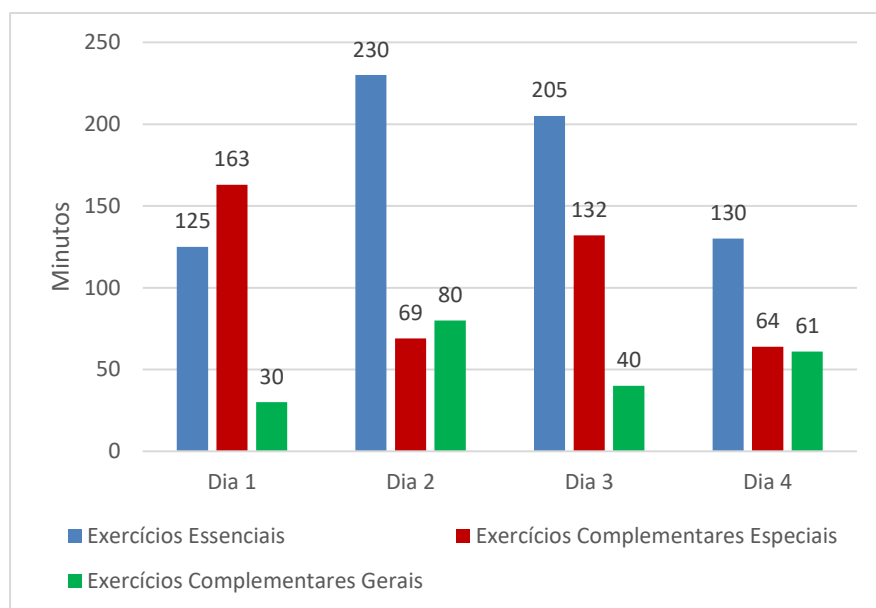


Figura 123- Classificação dos exercícios de treino no microciclo padrão

Comparativamente o microciclo padrão (figura 2), isto é, as 4 sessões de treino, com competição oficial ao fim de semana. Verificou-se que no dia 1 (terça-feira), no primeiro treino da semana desperdiçou-se mais tempo nos exercícios complementares especiais (163 minutos), sendo que 115 minutos foram despendidos nos exercícios com oposição e 48 minutos utilizados nos exercícios sem oposição. Este dia de treino habitualmente era dedicado a recuperação ativa dos jogadores titulares, enquanto que os jogadores não utilizados realizavam um treino diferente, com exigências semelhantes às da competição. Em relação, aos exercícios essenciais foi despendido um total de 125 minutos, sendo esses minutos destinados exclusivamente aos jogos de forma III. Por fim, os exercícios complementares gerais são os que têm menor evidência (30 minutos).

No dia 2 (quarta-feira), evidenciam-se os exercícios essenciais (230 minutos), essencialmente utilizados os exercícios da subcategoria forma III (209 minutos). Neste dia, habitualmente desenvolvia-se o treino intersectorial e a introdução de estratégias para o jogo seguinte. Em relação, aos exercícios complementares gerais foram despendidos um total de 80 minutos, geralmente destinados a aplicação do plano de prevenção de lesões. Por fim, nos exercícios complementares especiais foram despendidos um total de 69 minutos, sendo que 54 minutos são destinados aos exercícios com oposição (essencialmente exercícios de manutenção de posse de bola) e 15 minutos são aplicados aos exercícios sem oposição (basicamente aquecimentos com bola).

No dia 3 (quinta-feira), verifica-se um grande dispêndio de tempo para os exercícios essenciais (205 minutos), exclusivamente reservados aos exercícios de forma III (205 minutos).

Neste dia, a equipa desenvolvia os princípios do modelo de jogo e as estratégias coletivas. Também neste dia a complexidade dos exercícios e da sessão eram muito elevadas, assim como os tempos de pausa eram muito reduzidos para desenvolver a resistência específica. Comparativamente a categoria dos exercícios complementares especiais foram despendidos um total de 132 minutos, sendo 106 destinados aos exercícios sem oposição e 26 minutos utilizados nos exercícios sem oposição. Por fim, exercícios complementares gerais foram despendidos um total de 40 minutos.


No dia 4 (sexta-feira), destacam-se os exercícios essenciais com um total de 130 minutos, sendo que a maior carga desse tempo era despendida nos exercícios de forma III (120 minutos). Neste dia era trabalhada a velocidade específica, com elevados tempos de pausa. Também este dia era aproveitado para rever as opções estratégicas. Em relação, aos exercícios complementares especiais foram despendidos um total de 64 minutos, sendo que esse tempo foi exclusivamente destinado aos exercícios com oposição (essencialmente aquecimentos com bola e oposição). Por fim, na categoria de exercícios complementares gerais foram despendidos um total de 61 minutos (desenvolvimento da velocidade rápida e explosiva).

Anexo IV – Exercícios selecionados para o treino de reeducação sensório-motor

Equilíbrio numa perna segurar bola				
	Séries	2		
	Reps.	1		
	Tempo	30"		
	Carga			
Obs.:	Trocar membro inferior			

Equilíbrio numa perna lançar bola ao parceiro				
	Séries	2		
	Reps.	1		
	Tempo	30''		
	Carga			
Obs.:	Trocar membro inferior			

Equilíbrio sem visão			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30"	
	Carga		
Obs.:	Trocar membro inferior		

Equilíbrio numa perna testar o parceiro				
	Séries	3		
	Reps.	1		
	Tempo	30"		
	Carga			
Obs.:	Trocar membro inferior			

Equilíbrio numa perna desenhar 8			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30''	
	Carga		
Obs.:	Trocar sentido e membro inferior		

Equilíbrio tocar num objeto/chão			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	20"	
	Carga		
Obs.:	Trocar membro inferior		

Apoio unilateral no airex			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30"	
	Carga		
Obs.:	Trocar membro inferior e campo visual		


Apoio unilateral c/ lançamento de bola			
	Séries	3	
	Reps.	5+5	
	Tempo		
	Carga		
Obs.:	Trocar membro inferior		

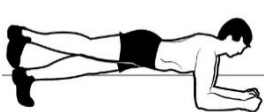
Apoio unilateral com trabalho técnico em superfície instável			
	Séries	3	
	Reps.	1	
	Tempo	30"	
	Carga		
Obs.:	Pé; Cabeça		

Imagens com várias origens que servem somente como exemplo

Anexo V – Exercícios selecionados para o treino de fortalecimento muscular/força


➤ Exercícios do treino de desenvolvimento dos músculos do tronco

Prancha Estática		
	Séries	2-3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:		

Prancha Perna Alternadas		
	Séries	2-3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:		


Prancha Levantar uma Perna e Manter		
	Séries	2-3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior	


Prancha Lateral Estática		
	Séries	2-3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:	Trocar de lado	

Prancha Lateral Levantar e Baixar Anca		
	Séries	2-3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:	Trocar de lado	


Prancha lateral com elevação da perna		
	Séries	2-3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:		


Prancha Frontal c/ Abdução da Coxa		
	Séries	2-3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:		

Prancha Lateral c/ rotação do tronco		
	Séries	2-3
	Reps.	1
	Tempo	20"
	Carga	
Obs.:		


Prancha Dorsal		
	Séries	2-3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:		


Prancha Dorsal c/ Abdução da coxa		
	Séries	3
	Reps.	12
	Tempo	
	Carga	
Obs.:		


Prancha de Glúteos		
	Séries	2-3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:		

"Super Homem"		
	Séries	3
	Reps.	16
	Tempo	
	Carga	
Obs.:		

Abdominais		
	Séries	1-2
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:	Variar exercício/execução	


Abdominais Levantar Pernas		
	Séries	1-2
	Reps.	1
	Tempo	20"
	Carga	
Obs.:		

Abdominais Levantar Pernas		
	Séries	1-2
	Reps.	1
	Tempo	20"
	Carga	
Obs.:		

Lombares		
	Séries	1-2
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:		

Imagens com várias origens que servem somente como exemplo

➤ Exercícios do trabalho excêntrico

Excêntricos Nórdicos (Isquiotibiais)			
	Séries	2*	
	Reps.	5*	
	Tempo		
	Carga		
Obs.:			

Anteversão/ Retroversão da Anca ("Gato")			
	Séries	3	
	Reps.	20	
	Tempo		
	Carga		
Obs.:			


Imagens com várias origens que servem somente como exemplo

Tabela 11 - Estratégia Preventiva Excêntricos Nórdicos (Pertesen et al. 2011)


Semana	Sessões por semana	Séries x Repetições
1	1	2 x 5
2	2	2 x 6
3	3	3 x 6-8
4	3	3 x 8-10
5 -10	3	3 x 12-10-8
10+	1	3 x 12-10-8


➤ Exercícios do treino pliométrico


Agachamentos			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30"	
	Carga		
Obs.:			

Agachamentos com Elevação das Pontas dos Pés			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30"	
	Carga		
Obs.:			

Agachamentos com Afundos Frontais			
	Séries	2	
	Reps.	10	
	Tempo		
	Carga		
Obs.:	Trocar membro inferior		


Agachamentos com uma perna			
	Séries	2	
	Reps.	10	
	Tempo		
	Carga		
Obs.:	Trocar membro inferior		


Saltos Verticais			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30"	
	Carga		
Obs.:			


Saltos Laterais			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30"	
	Carga		
Obs.:	Trocar de membro Inferior / distância de 1m para o lado		

Saltos Alternados			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30"	
	Carga		
Obs.:	Saltar para frente, trás, lado e na diagonal		

Salto lateral c/ barreira			
	Séries	3	
	Reps.	3+3	
	Tempo		
	Carga		
Obs.:			


Prancha Dorsal			
	Séries	3	
	Reps.	5+5	
	Tempo		
	Carga		
Obs.:	Trocar membro inferior		

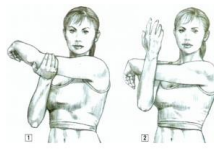
Saltos Verticais para um caixa			
	Séries	2	
	Reps.	10	
	Tempo		
	Carga		
Obs.:			


Saltos Alternados para uma caixa			
	Séries	3	
	Reps.	10	
	Tempo		
	Carga		
Obs.:			

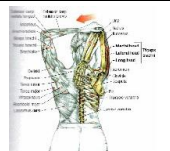
Imagens com várias origens que servem somente como exemplo


Anexo VI – Exercícios selecionados para o treino de flexibilidade


Peitoral		
	Séries	1
	Reps.	1
	Tempo	15"
	Carga	
Obs.:	Trocar membro superior	


Deltoide Posterior		
	Séries	1
	Reps.	1
	Tempo	15"
	Carga	
Obs.:	Trocar membro superior; variar exercício	

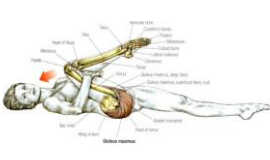
Deltoide Anterior		
	Séries	1
	Reps.	1
	Tempo	15"
	Carga	
Obs.:	Trocar membro superior	


Tríceps		
	Séries	1
	Reps.	1
	Tempo	15"
	Carga	
Obs.:	Trocar membro superior	


Antebraço		
	Séries	1
	Reps.	1
	Tempo	15'
	Carga	
Obs.:	Trocar membro superior	


Quadríceps		
	Séries	1
	Reps.	1
	Tempo	15"
	Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior; variar exercício	


Isquiotibiais		
	Séries	1
	Reps.	1
	Tempo	15"
	Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior; variar exercício	


Glúteos		
	Séries	3
	Reps.	5+5
	Tempo	
	Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior	

Abdominais		
	Séries	3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:		

Lombar		
	Séries	1
	Reps.	1
	Tempo	15"
	Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior; variar exercício	

Pescoço e Trapézio		
	Séries	1
	Reps.	1
	Tempo	15"
	Carga	
Obs.:		

Gêmeos		
	Séries	1
	Reps.	1
	Tempo	15"
	Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior; variar exercício	

Adutores		
	Séries	3
	Reps.	1
	Tempo	15"
	Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior; variar exercício	

Abdutores		
	Séries	2
	Reps.	1
	Tempo	15"
	Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior; variar exercício	


Imagens com várias origens que servem somente como exemplo


Anexo VII – Exemplo do plano de prevenção de lesões





Seniores
Época 2015/2016

Prevenção de Lesões


Equilíbrio sem visão		
	Séries	2
	Reps.	1
	Tempo	20"
	Carga	
Obs:	Trocar membro inferior	

Equilíbrio numa Perna lançar bola ao parceiro			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30''	
	Carga		
Obs:	Trocar / segurar bola com as duas mãos		

Equilíbrio numa Perna testar o Parceiro			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30''	
	Carga		
Obs:	Trocar membro inferior		

Equilíbrio tocar no cone			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	20''	
	Carga		
Obs:	Trocar membro inferior		

Agachamentos		
	Séries	2
	Reps.	1
	Tempo	30''
	Carga	
Obs:		

Agachamentos com afundos frontais			
	Séries	2	
	Reps.	10	
	Tempo		
	Carga		
Obs:	Trocar membro inferior		

Salto Vertical		
	Séries	2
	Reps.	1
	Tempo	20''
	Carga	
Obs:		

Excêntricos Nórdicos (Isquiotibais)			
	Séries	2	
	Reps.	5	
	Tempo		
	Carga		
Obs:			

	Séries	
	Reps.	
	Tempo	
	Carga	
Obs:		

	Séries	
	Reps.	
	Tempo	
	Carga	
Obs:		

Notas

Anexo VIII – Registo das lesões



Historial de Lesões- Época 2015/2016

Atleta	Idade	Posição	Data Lesão	Padrão Lesão	Região	Tipo	Diagnóstico	SRNLA	Contexto	Tempo de paragem	Data de Reintegração
Jessy	22	EXT	20/08/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento muscular quadríceps	moderado	Treino	20	09/09/2015
Tiago	19	PL	20/08/2015	Micro	Coxa	Muscular	Rotura muscular quadríceps	moderado	Treino	26	15/09/2015
Sandro	20	MC	06/09/2015	Macro	Pé	Ligamentar	Entorse tibiotársica	moderado	Jogo	16	22/09/2015
Zé Pedro	22	DE	06/09/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento isquiotibiais	moderado	Jogo	16	22/09/2015
Gonçalo	20	PL	06/09/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento adutores	moderado	Jogo	12	18/09/2015
Ivo	20	EXT	07/09/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento quadríceps	moderado	Treino	15	22/09/2015
Peixinho	22	MC	22/09/2015	Micro	Pé	Outra	Esporão	minor	Treino	3	25/09/2015
Sandro	20	MC	22/09/2015	Macro	Pé	Ligamentar	Entorse tibiotársica	major	Treino	50	11/11/2015
Tiago	19	PL	29/09/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento muscular quadríceps	moderado	Treino	13	12/10/2015
Semedo	36	PL	25/09/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento muscular longo adutor	minor	Treino	7	02/10/2015
Jessy	22	EXT	30/09/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento muscular quadríceps	moderado	Treino	21	21/10/2015
Faisca	24	EXT	11/10/2015	Macro	Ombro	Ligamentar	Luxação acrómio-clavicular	major	Jogo	40	20/11/2015
João Freitas	23	DC	18/10/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento adutores	moderado	Jogo	11	29/10/2015
Zinho	28	DE	18/10/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento adutores	minor	Jogo	5	23/10/2015
Jessy	22	EXT	30/10/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento quadríceps	moderado	Treino	24	23/11/2015
Sabry	29	MOC	30/10/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento muscular isquiotibiais	moderado	Treino	10	09/11/2015
Peixinho	22	MC	11/11/2015	Micro	Pé	Outra	Esporão	major	Treino	82	01/02/2016
Tiago	19	PL	11/11/2015	Macro	Ombro	Ligamentar	Luxação acrómio-clavicular	major	Treino	54	04/01/2016
Nelson Mendes	24	PL	11/11/2015	Macro	Ombro	Muscular	Rotura supra-espinhosa	moderado	Treino	9	20/11/2015
Bruno Lourenço	25	DC	29/11/2015	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento adutores	moderado	Jogo	12	11/12/2015
Ruizinho	26	MC	06/01/2016	Micio	Coxa	Muscular	Tendinopatia bicipete femoral	moderado	Treino	26	01/02/2016
Didi	23	MC	17/01/2016	Macro	Pé	Ligamentar	Entorse	major	Jogo	43	29/02/2016
João Freitas	23	DC	01/02/2016	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento adutores	minor	Treino	3	04/02/2016
Gilson	25	EXT	01/02/2016	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento Adutores	minor	Treino	3	04/02/2016
Ruizinho	26	MC	09/02/2016	Micio	Coxa	Muscular	Tendinopatia bicipete femoral	moderado	Treino	15	24/02/2016
Nelson Mendes	24	PL	11/02/2016	Macro	Lombar	Muscular	Mialgia	moderado	Treino	18	29/02/2016
Tiago	19	PL	26/02/2016	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento muscular quadríceps	moderado	Treino	16	13/03/2016
Gilson	25	EXT	20/03/2016	Micro	Coxa	Muscular	Rotura muscular longo adutor	major	Jogo	29	18/04/2016
Tiago	19	PL	21/03/2016	Micro	Coxa	Muscular	Rotura muscular isquiotibiais	moderado	Treino	70	30/05/2016
Gonçalo	20	PL	10/04/2016	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento muscular isquiotibiais	minor	Jogo	4	14/04/2016
Guti	24	EXT	10/04/2016	Macro	Pé	Ligamentar	Entorse + tendinopatia tibial posterior	moderado	Jogo	23	03/05/2016
Jorge	24	DD	10/04/2016	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento muscular longo adutor	moderado	Jogo	23	03/05/2016
Kaya	22	MOC	14/04/2016	Macro	Pé	Ligamentar	Entorse tibiotársica	moderado	Treino	19	03/05/2016
Semedo	36	PL	15/04/2016	Micio	Joelho	Muscular	tendinite do tendão rotuliano	major	Treino	38	23/05/2016
Ruizinho	26	MC	15/04/2016	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento muscular quadríceps	moderado	Treino	18	03/05/2016
Bruno Lourenço	25	DC	30/04/2016	Macro	Ombro	Ligamentar	Luxação do ombro grau 1	moderado	Jogo	9	09/05/2016
Nelson Mendes	24	PL	05/05/2016	Macro	Lombar	Muscular	Mialgia	major	Treino	30	04/06/2016
Jessy	22	EXT	05/05/2016	Micro	Pé	Muscular	Estiramento adutores	minor	Treino	4	09/05/2016
Ruizinho	26	MC	06/05/2016	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento muscular quadríceps	moderado	Treino	17	23/05/2016
Gonçalo	20	PL	08/05/2016	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento adutores	minor	Jogo	3	11/05/2016
Jessy	22	EXT	16/05/2016	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento adutores	minor	Treino	7	23/05/2016
Guti	24	EXT	16/05/2016	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento adutores	minor	Treino	7	23/05/2016
Miguel	25	GR	23/05/2016	Micro	Gêmeo	Muscular	Rotura no Gêmeo	moderado	Treino	12	04/06/2016
Pala	23	DD	29/05/2016	Micro	Coxa	Muscular	Estiramento adutores	minor	Jogo	6	04/06/2016